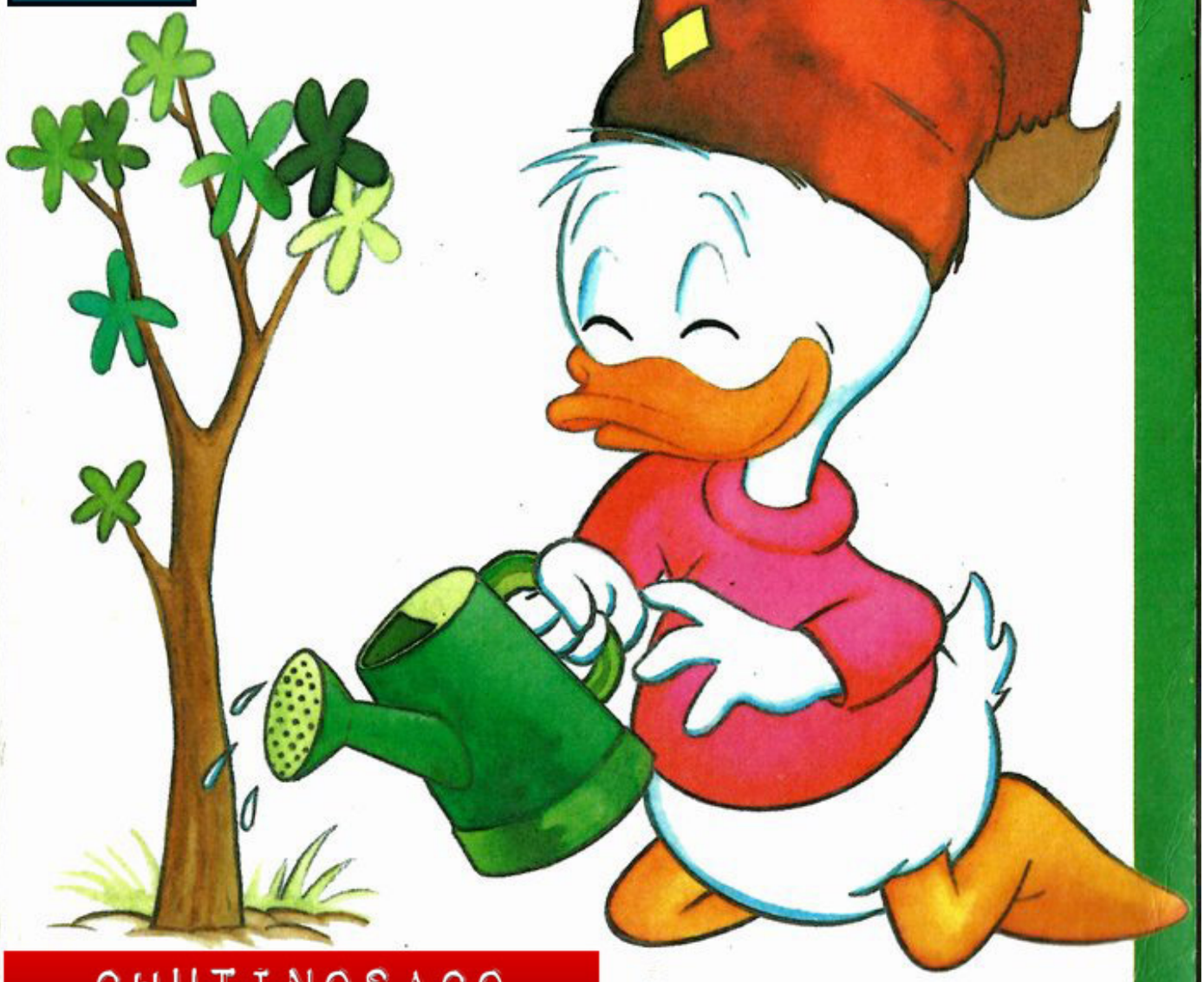
Manual do VERDE



QUILTINOSACO

MANUAIS Disney

Manual do VERDE

NOVA CULTURAL

Publicado pela Editora Nova Cultural Ltda.
Av. Brig. Faria Lima, 2000, Torre Norte, 3.º,
CEP 01452, São Paulo — SP
© Copyright 1988, The Walt Disney Company
Todos os direitos reservados

CUIDE DAS ÁRVORES!

Quando uma cidade se torna escura, cheia de poeira e de fumaça, seus habitantes acabam ficando tristes e sem estímulo. Mas, se plantarmos um pouco de verde nas nossas casas, nos nossos jardins ou até mesmo nas calçadas, tudo vai ficar mais alegre e colorido. E, com o oxigênio produzido pelas plantas, o ar vai ficar muito mais puro e saudável. Nas páginas deste Manual, você vai encontrar informações sobre árvores, com suas características essenciais e a maneira como devem ser tratadas, para que você, nosso leitor também possa ajudar o nosso mundo a ficar mais colorido e saudável. E quando você fizer uma excursão ao campo, encontrando no seu caminho uma destas árvores, vai se divertir muito porque já saberá como identificá-las.

IPÊ

O ipê pode ser encontrado em quase todo o Brasil. Durante o inverno, essas árvores perdem completamente as folhas, mas ficam cobertas de flores na primavera, antes mesmo que as folhas voltem a nascer. De acordo com a espécie, as flores podem ser roxas, rosadas, brancas ou amarelas. O crescimento do ipê leva muito tempo, mas com 3 ou 4 anos já está dando flores. O plantio deve ser feito com mudas de 2 metros de altura, cuidadosamente, pois qualquer ferimento na raiz pode prejudicar o crescimento da árvore, que atinge grande altura. Os ipês são muito estimados por sua resistência e pela beleza de suas flores. O ipê-amarelo é considerado símbolo nacional, por causa das suas flores amarelas.

NASCE UMA BORBOLETA

Você sabia que as lagartas se transformam em lindas borboletas? Parece até impossível, não parece?

As lagartas são animais repelentes e muitas vezes perigosos, enquanto que as borboletas são animais apreciados e perseguidos por sua beleza.

As borboletas passam por uma espécie de transformação, chamada **metamorfose,** antes de se tornar adultas.

Mas vejamos como isso acontece.

Primeira fase. A metamorfose começa com os ovos. As borboletas fêmeas botam seus ovos em certas plantas. (Veja a figura n.° 1.)

Segunda fase. Alguns dias depois, os ovos se transformam em **larvas** ou **lagartas.** (Veja a figura n.° 2.) Elas crescem e comem as folhas ou os frutos das plantas em que nasceram. A maioria das lagartas é inofensiva. Mas algumas, as chamadas taturanas ou mandruvas, têm uma defesa especial: seu corpo é todo recoberto de pêlos venenosos, que podem produzir queimaduras na pele humana.

Terceira fase. A figura n.° 3 mostra a lagarta fixada numa planta. Ela começa a se transformar em **crisáli-**

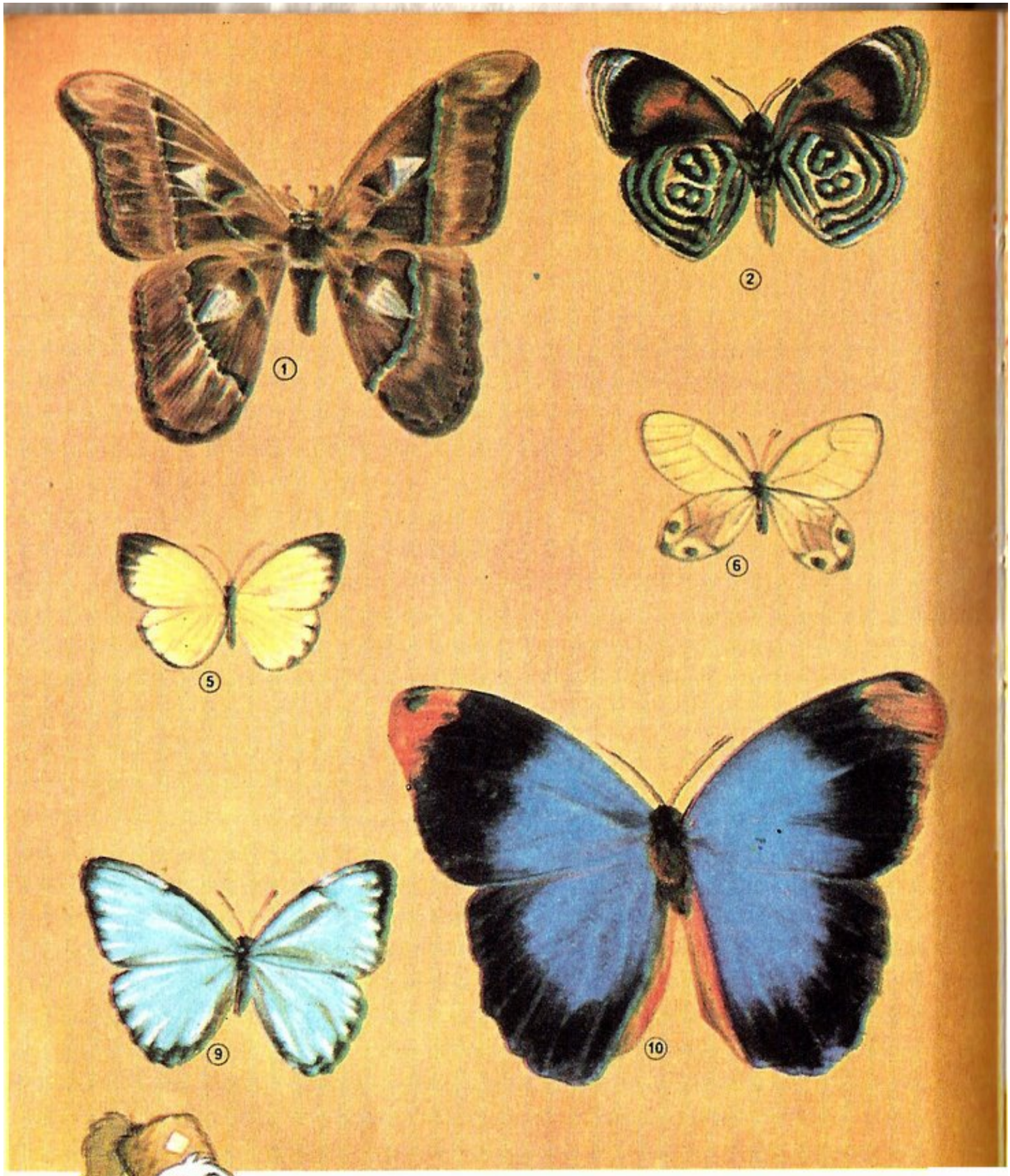
da ou **casulo.** Ela perde sua pele e cria uma espécie de casca, que endurece em volta do corpo. (Veja a figura n.° 4.)

Dentro da crisálida, vai surgindo a borboleta. (Veja a figura n.° 5.)

Quarta fase. Depois de um período de tempo que varia de acordo com a espécie, a borboleta finalmente sai do casulo. (Veja a figura n.° 6.)

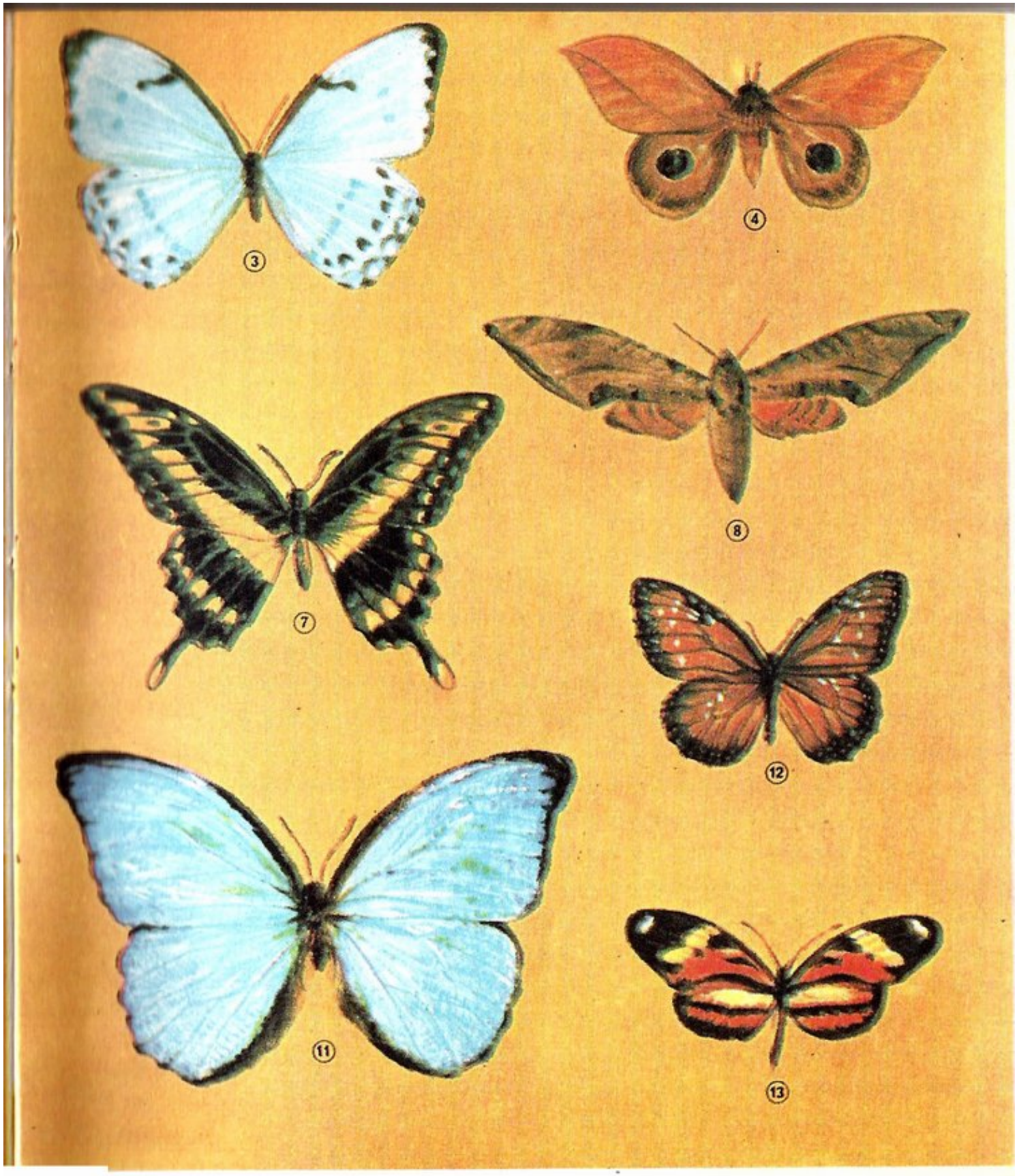
Agora, terminada a metamorfose, a borboleta sai voando para se acasalar, mostrando a beleza de suas asas coloridas.

Nas páginas seguintes, você vai conhecer algumas espécies de borboletas que vivem no Brasil.

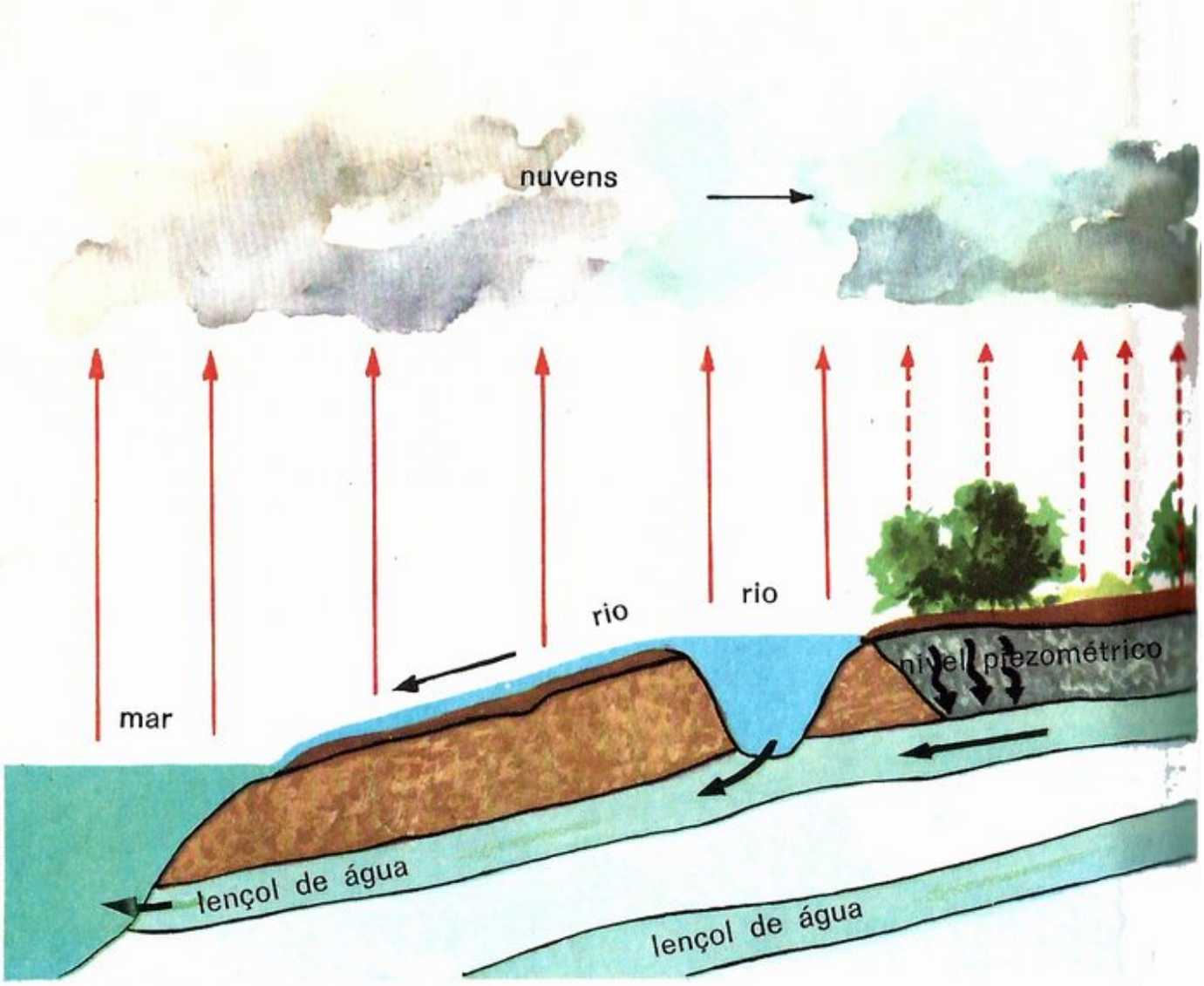


BORBOLETAS QUE VIVEM NO BRASIL

1 — ROTSCHILDIA AUROTA
2 — CATACORE KOLYMA
3 — MORPHO EPISTROPHUS
4 — AUTOMERIS SCAPULARIS
5 — ASCIA MONUSTE

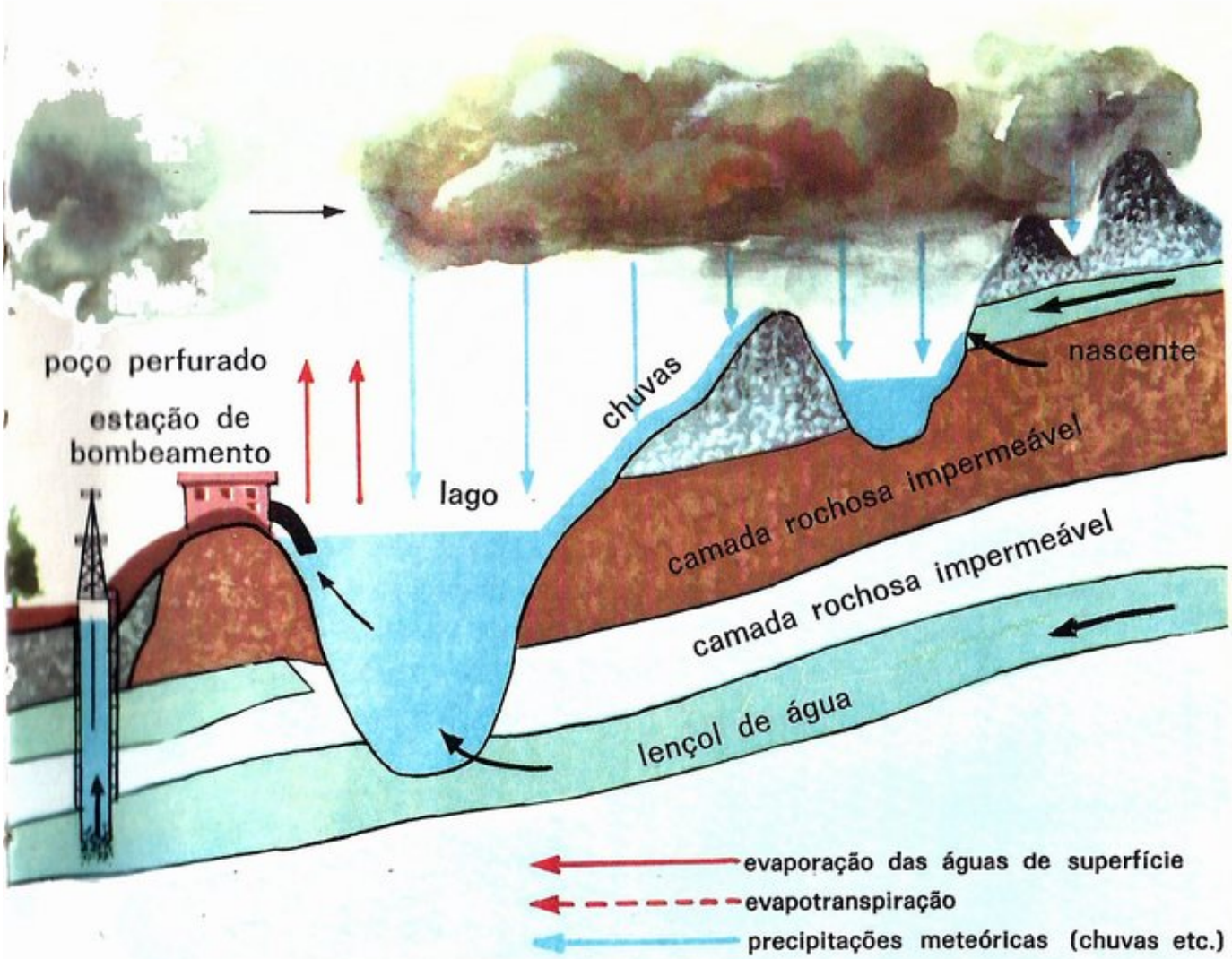


6 — HETAERA PIERA
7 — PAPILIO THOAS
8 — PROTAMBULYX STRIGILIS
9 — MORPHO PORTIS
10 — CALIGO BELTRAUS
11 — MORPHO MENELAUS
12 — DANAUS GILLIPUS
13 — HELICONIUS NARCAEA



O CICLO DA ÁGUA

Você sabe que a maior parte da água que consumimos vem do mar? Sim, é isso mesmo. A água do mar, exposta ao calor do sol, evapora-se lentamente. Em contacto com as camadas mais frias da atmosfera, o vapor se condensa em nuvens. Estas, impelidas pelo vento, se agrupam e se condensam cada vez mais, dando lugar à chuva, à neve, ao granizo. Uma boa parte da água, que se precipita sobre a terra, evapora-se. Uma outra parte, absorvida pelo solo, se junta em reservatórios naturais os quais o homem atinge por meio de poços e perfurações. A água restante retorna, por sua vez, através de rios, lagos e canais subterrâneos, para o mar, de onde recomeçará o seu ciclo.



QUAL A VELOCIDADE DE UM RIO?

Deseja saber a que velocidade corre um rio? Assinale sobre a margem, numa zona onde a água corra em linha reta, dois pontos distantes 20 metros entre si. Lance agora ao centro do rio (perto da margem a corrente é menos veloz) um pequeno disco de madeira pesada e, de relógio em punho, calcule quantos segundos leva a madeira para percorrer aqueles 20 metros. Multiplique a cifra por 50 e terá o número de segundos que a corrente leva para percorrer um quilômetro. Divida agora 3.600 (que é o número de segundos contidos em uma hora) pelo número que você obteve anteriormente e saberá assim a velocidade horária desse rio, isto é, quantos quilômetros por hora o rio percorre.

BOA PESCA

Muitos fatores naturais influenciam os peixes e a pescaria. Entre os mais conhecidos podemos citar os seguintes:

a época — os peixes das nossas aguas não gostam de temperaturas frias. Por isso, a melhor época para a pesca vai mais ou menos de outubro a abril, especialmente nas regiões do Centro e do Sul do país.

a lua — os pescadores falam muito nas fases da lua. E dizem que as melhores fases para pescaria são a de lua cheia e a de quarto minguante. Mas, na pesca marítima, a influência da lua é mais sensível por causa das marés que ela ocasiona. Nas fases de **maré grande,** isto é, durante a lua cheia e a lua nova, quando as águas se movimentam mais, a pesca costeira é mais rendosa.

a água — nos rios, água clara é bom sinal para pescar peixes de escama. Com água turva ou à noite, é mais fácil apanhar peixes de couro.

o tempo — com frio e ventania é mais fácil pegar um resfriado do que um peixe. O ideal é um dia de tempo bom, mas não quente demais, com o ar completamente parado.

Como se pode ver, o peixe é uma criatura muito exigente.

MANDAMENTOS DO PESCADOR

1 — Não seja "fominha". Pesque só o necessário em cada pescaria.

2 — Não use explosivo nem tóxico. Isso não seria pesca e sim, matança indiscriminada.

3 — Não use aparelhos proibidos por lei.

4 — Não seque ribeirões nem córregos para apanhar peixes.

5 — Não interrompa com barreiras os cursos d'água.

6 — Não desmate (desflorestar) as margens dos rios.

7 — Respeite as desovas, protegendo a fauna aquática.

8 — Ajude sempre a repovoar de peixes as águas.

9 — Respeite a propriedade alheia.

10 — Procure cumprir e propagar as leis de pesca.

PEIXES DO LITORAL BRASILEIRO

Garoupa

Tainha

Corvina

Bagre

Robalo

Badejo

Pescadinha

Linguado

Peixe-rei

Miraguaia

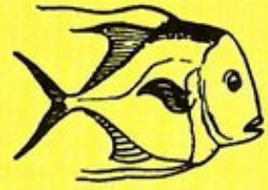
Serigado

Dentão

Bicuda

Enchova

Mero


Galo

Beijupirá

Palombeta

Savelha

Pescada

Cavalinha

Sororoca

Namorado

Batata

Cherne

Albacora

A ARANHA METEOROLOGISTA

Dizem que as aranhas são capazes de prever as mudanças de tempo. Para verificar isso, observe com cuidado as teias que as aranhas formam.

Quando vai chover, a aranha geralmente não se mexe.

Mas se vai fazer tempo bom, ela arruma sua teia pelo menos uma vez por dia.

Se os fios estiverem muito esticados, é sinal de que o tempo poderá mudar. Se eles estiverem frouxos, estarão anunciando um longo período de tempo bom.

Os fios da teia são bastante fortes e elásticos. Eles saem de pequenas verrugas que as aranhas têm no corpo.

As teias servem de armadilha para outros insetos, que são o alimento das aranhas.

Algumas delas não fazem teias; usam os fios para cobrir os ovos, ou mesmo para construir pequenas tocas. Mas há determinadas aranhas que usam os fios para viajar grandes distâncias, levadas pelo vento! Elas lançam os fios nas correntes de ar e saem voando...

Se você for observar as aranhas, tome muito cuidado. Entre as milhares de espécies que podem ser encontradas no Brasil, muitas são venenosas.

COMO OBSERVAR OS ANIMAIS NA FLORESTA

Se você quiser fazer uma excursão ao campo ou à floresta para observar alguns animais, deve tomar algumas precauções. Os Escoteiros-Mirins conhecem alguns truques que vão ajudar você a observar os animais, sem assustá-los. Olhe só!

Como caminhar: é claro que, se você caminhar fazendo barulho, quebrando galhos, amassando folhas secas, vai fazer com que todos os animais fujam em disparada. Por isso, você deve caminhar sobre a relva, com passos leves. E você não deve esquecer, também, que os animais estão sempre atentos. Eles podem perceber que você está por perto.

Onde ficar: o melhor lugar para ficar é na frente de uma árvore, encostado nela. Você deve ficar abaixado e, de preferência, sem se mexer. Assim, mesmo que você esteja visível, o fato de você estar imóvel vai tranqüilizar os animais.

Como se vestir: é inútil se fantasiar com folhas, pensando que assim você não vai espantar os animais. Pelo contrário, você vai fazer um barulhão enquanto caminhar. O ideal é usar roupas de cores discretas, botas de couro com solas de borracha e, principalmente, não levar com você nenhum objeto metálico que possa refletir o sol!

Como se disfarçar: se você for bem branquinho, como Huguinho, Zezinho e Luisinho, seu rosto e suas mãos serão visíveis no bosque. Por isso, queime uma rolha na chama de um fósforo, espere esfriar, e passe a parte queimada no pescoço, no rosto e nas mãos. Mas, se você for moreninho, não é preciso tomar esse cuidado.

Como observar: ficar completamente imóvel é a melhor maneira de não assustar os animais. Por isso, escolha uma posição bem confortável, para ter certeza de que não vai ficar cansado. Se você tiver um binóculo, trate de ajustá-lo da melhor maneira e fazer poucos movimentos, quando quiser usá-lo. E fique atento, esperando os animais chegarem perto.

Como identificar o que se está observando: antes de partir para a floresta, pegue um bom livro e procure se informar sobre os animais que existem na região, que você pretende percorrer.

SAPOS, RÃS E PERERECAS

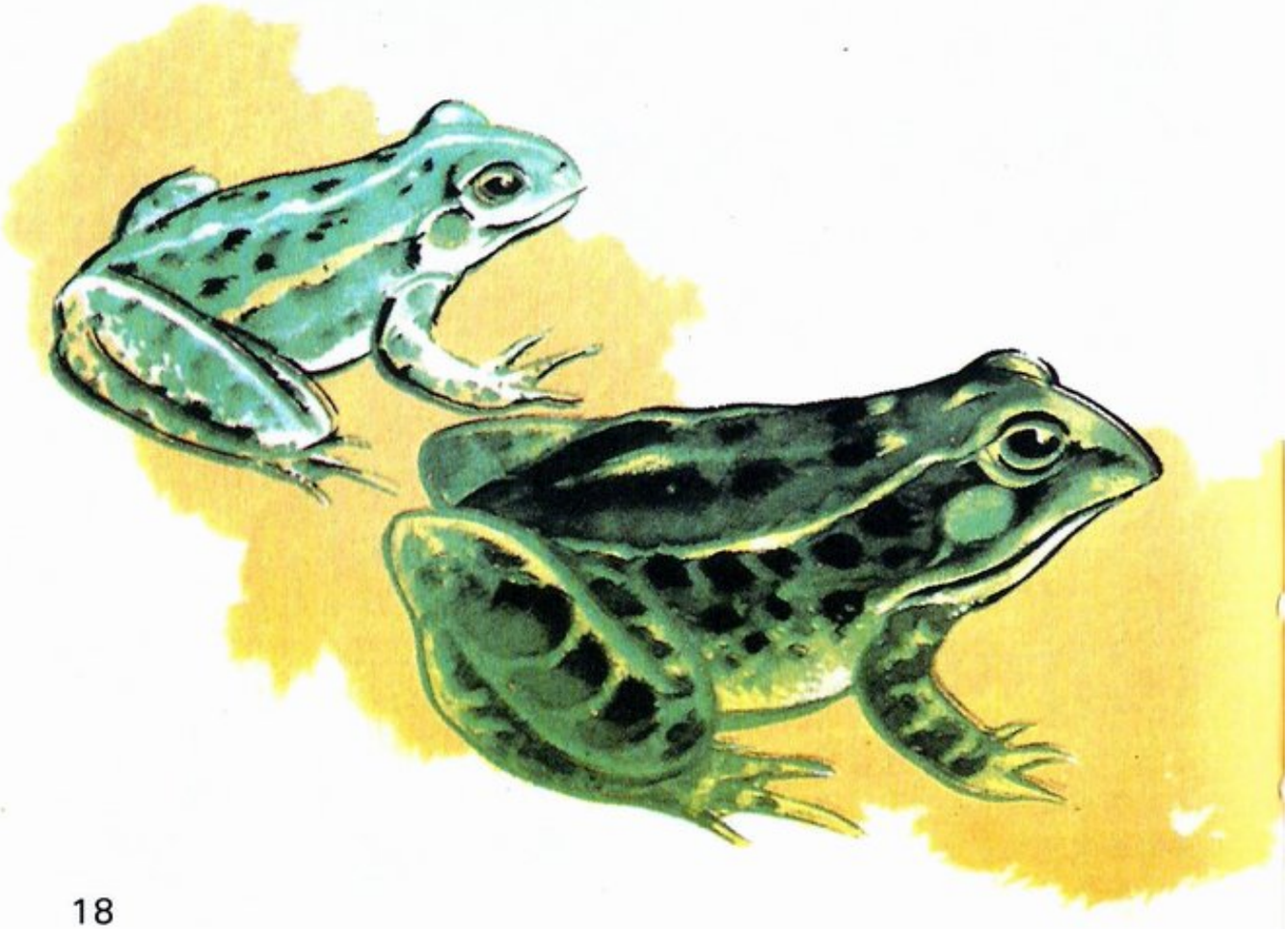
Muita gente pensa que rã e sapo são dois nomes para um mesmo animal. Na verdade, existem várias diferenças entre esses dois anfíbios.

Os sapos são geralmente maiores do que as rãs. Eles têm a pele seca e recoberta de pequenas saliências ou verrugas. Seu andar é lento e pesado e a maioria deles vive em terreno seco.

Para se defender, os sapos têm glândulas que produzem veneno. Mas não tenha medo de se aproximar de um sapo, pois ele não consegue lançar para fora esse veneno, a não ser que suas glândulas venenosas sejam pressionadas. Assim, o veneno só funciona realmente como meio de defesa, quando o sapo é mordido por outro animal. O animal sente o veneno e solta o sapo no mesmo instante.

Você pode tocar num sapo com as mãos. Mas não deixe de lavá-las logo em seguida porque, se você esfregar as mãos nos olhos, suas pálpebras poderão ficar inflamadas.

Já as rãs, também chamadas no Brasil de jias,



não têm veneno. Elas são ágeis e rápidas, porque suas pernas são fortes e musculosas. Não possuem dentes e têm a pele lisa e escorregadiça.

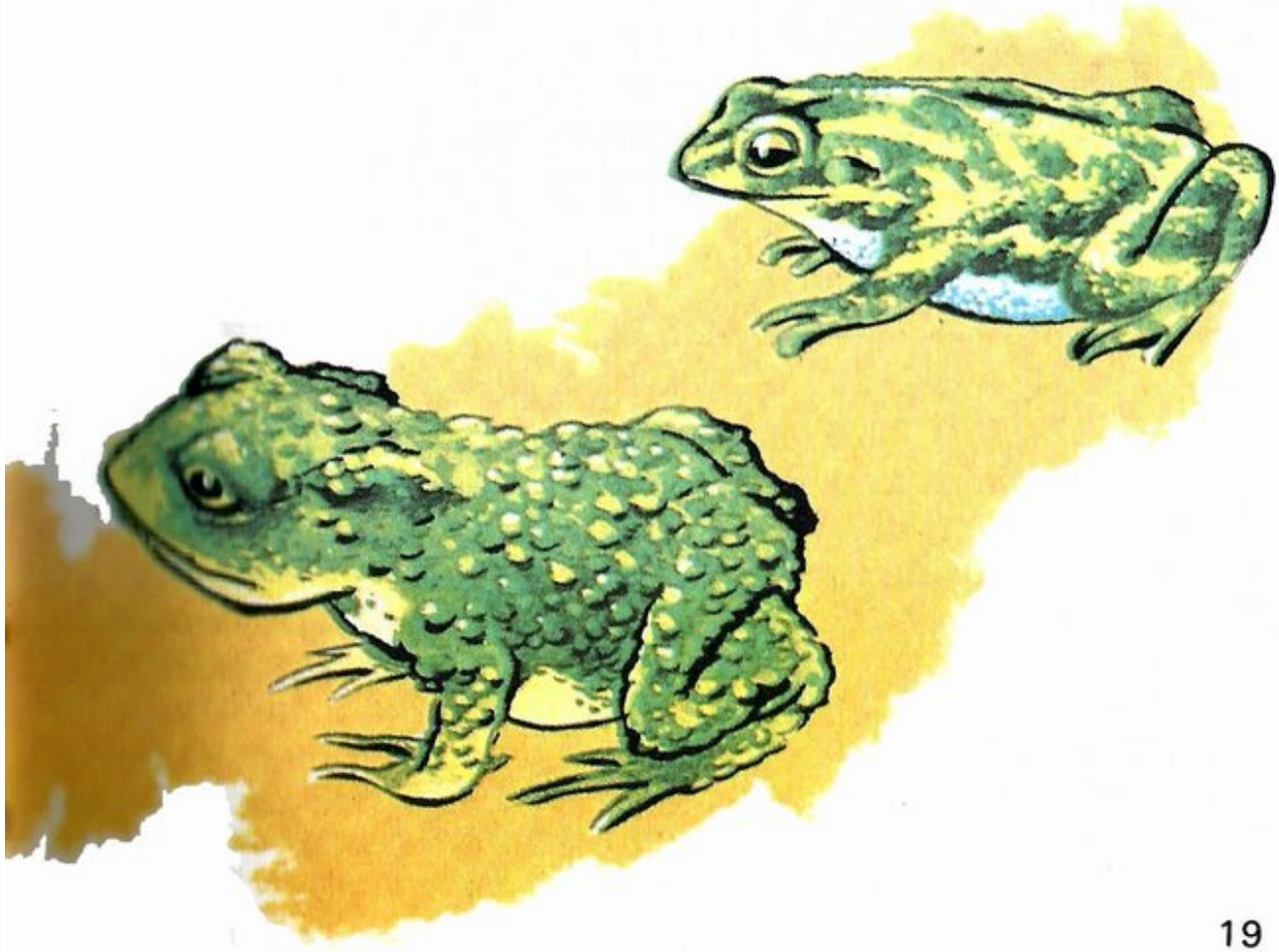
As rãs vivem à beira de lagoas e charcos. Quando se sentem ameaçadas por algum perigo, saltam imediatamente e se escondem na água. Uma espécie de rã da África chega a dar saltos de 2,50 m.

As pernas das rãs têm uma carne muito saborosa e, por isso, esses anfíbios são muito caçados.

E as pererecas? Esses animaizinhos são pequenas rãs, geralmente esverdeadas. Elas possuem ventosas — pequenos discos — nos dedos, que aderem facilmente às plantas e superfícies lisas. Por isso, as pererecas conseguem subir rapidamente em árvores, quando se sentem em perigo.

Em alguns países, a caça às rãs é severamente proibida. Tanto as rãs quanto os sapos e as pererecas são animais muito úteis ao homem. Eles se alimentam principalmente de insetos, evitando assim que plantações e jardins sejam destruídos.

Os anfíbios apanham insetos com a língua, que é comprida e pegajosa.



TUCANO

Sem dúvida, o tucano é uma das aves mais representativas de nossa fauna. Habita principalmente a Amazônia, mas é comum também em outras regiões do Brasil.

Alimenta-se quase que exclusivamente de frutas do mato.

Para comer, estica o pescoço, apanha uma fruta e fica com ela na ponta do bico. Para engolir, vira o bico para cima até que a comida escorregue pela garganta.

Vive nas matas, saltando de galho em galho.

O tucano mais pula do que voa e sua maior dificuldade é conseguir equilibrar-se devido ao tamanho de seu bico, maior do que sua cabeça.

Raramente ele vai ao chão, pois não possui muita agilidade para andar.

Entre os inimigos que perseguem o tucano está a irara, um animal agressivo e muito temido pelas aves.

CUIDADOS ESPECIAIS COM AS ÁRVORES

Agora que você está conhecendo algumas das muitas árvores encontradas no Brasil, aqui vão alguns dos cuidados que você deve tomar quando plantar uma semente ou muda, de qualquer espécie de árvore. Logo depois de plantá-la, não se esqueça de regar diariamente, até que apareçam os primeiros brotos. Quando a árvore chegar a cerca de 1,80 m de altura, corte os brotos que nasceram abaixo dessa altura, para a copa crescer alta e bem formada.

Sua árvore poderá ser atacada por insetos, como lagartas e pulgões. Para combatê-los, o melhor é usar algum inseticida que pode ser adquirido nas casas de artigos para lavoura e jardinagem. Se aparecer algum fungo na casca ou nas folhas, use pastas fungicidas ou qualquer outro produto que combata fungos.

No Brasil, existem leis que proíbem que se maltratem as árvores das ruas e parques. As árvores da sua cidade precisam ser tratadas com o mesmo carinho com que você trata as de sua casa. Cada um de nós deve ser, antes de tudo, um protetor da natureza.

O RELÓGIO DAS FLORES

Além de servir para encantar os olhos e tornar alegre qualquer ambiente, as flores também são úteis para indicar as horas. Como? É bastante simples. Como o ser humano, que se sente mais em forma

MALVA
se entre
e 9,30

MORRIÃO — abre-se entre as 6,30 e 7,30 horas.

MALMEQUER — (ou calêndula) — abre-se entre as 5,30 e 6,30 horas.

FLOR DO LINHO — abre-se entre as 4,30 e 5,30 horas.

CHICÓRIA — abre-se entre as 3,30 e 4,30 horas.

CAMPÂNULA — abre-se entre as 2,30 e 3,30 horas.

em certas horas do dia, também as flores têm o seu momento mágico: abrem-se, fecham-se ou emanam um perfume mais intenso em certas horas. Observando o seu movimento, você terá um relógio à sua disposição a qualquer momento. Não é tão exato quanto os outros... mas é mais bonito!

— abre-se 8,30 horas.

ONZE-HORAS — abre-se entre as 11,30 e 12,30 horas.

MALVA — fecha-se entre as 12,30 e 13,30 horas.

ERVA - LEITEIRA DE NOSSA SENHORA — fecha-se entre as 13,30 e 14,30 horas.

BOAS - NOITES (ou jalapa) — fecha-se entre as 17,30 e 18,30 horas.

GERÂNIO — espalha mais intensamente o seu perfume a partir das 19,30 horas.

COMO COLECIONAR CONCHAS

As conchas mais bonitas e raras podem ser encontradas durante a maré baixa, depois de um período de mar agitado.

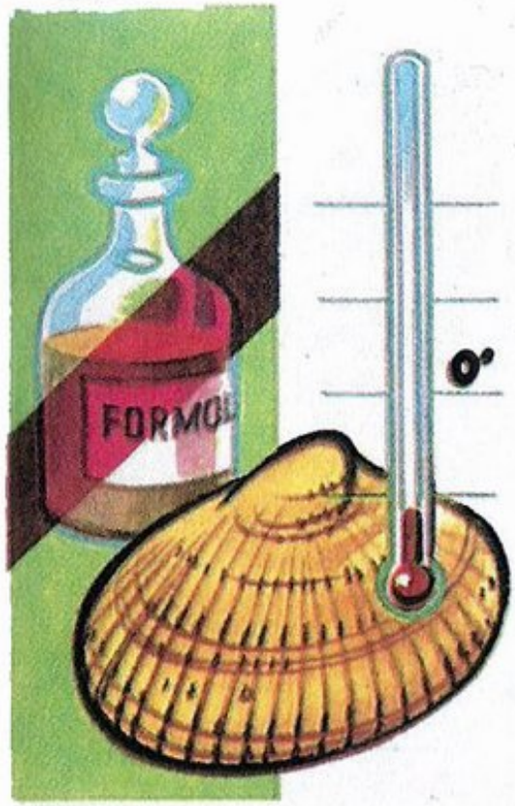
Quando você for recolhê-las, use sacos de plástico para guardar as maiores, e caixas de fósforos, para as menores e mais delicadas. Aliás, tome bastante cuidado ao caminhar pela areia, pois você poderá quebrar alguns espécimes muito frágeis.

Se as conchas estiverem habitadas, vai ser preciso limpá-las logo depois de recolhidas, antes que comecem a cheirar mal.

Nas regiões quentes, os colecionadores costumam enterrar as conchas na areia e deixar durante alguns dias, para que as bactérias façam todo o serviço de limpeza.

Mas, se você não quiser usar este método, faça o seguinte: coloque suas conchas dentro de uma vasilha com água quente, mas não fervente, durante uns 10 ou 15 minutos. Em seguida, limpe com a ajuda de um palito.

Você também pode colocar suas conchas bem embrulhadas num congelador, por alguns dias, pois o frio intenso amolece e decompõe os tecidos, tornando mais fácil a limpeza. Esse método é especialmen-



te recomendado para as conchas de abertura pequena, como por exemplo a cipreas, que você pode ver na ilustração n.° 4 da página seguinte.

A parte externa de algumas conchas pode estar coberta de musgo ou cracas, que são pequenos crustáceos com o formato de um vulcãozinho todo esbranquiçado.

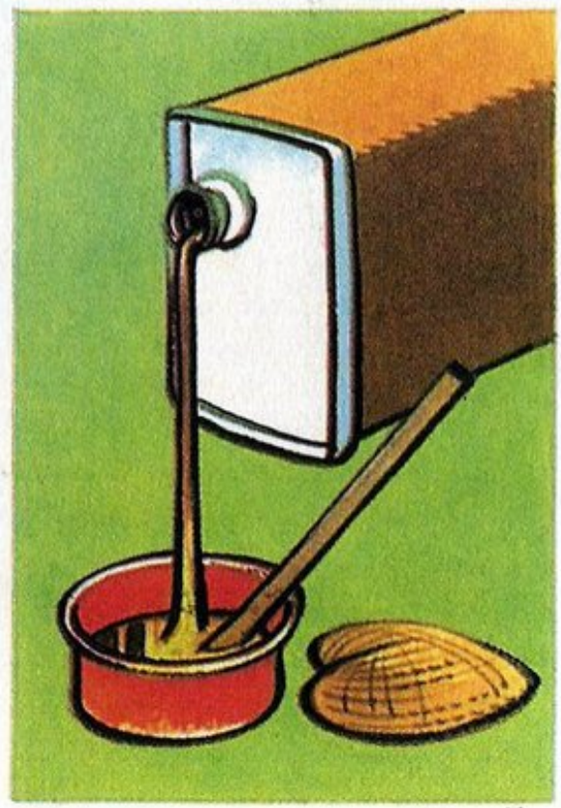
Ao limpar as conchas, tome muito cuidado e use água, sabão de coco e uma escova de dentes velha.

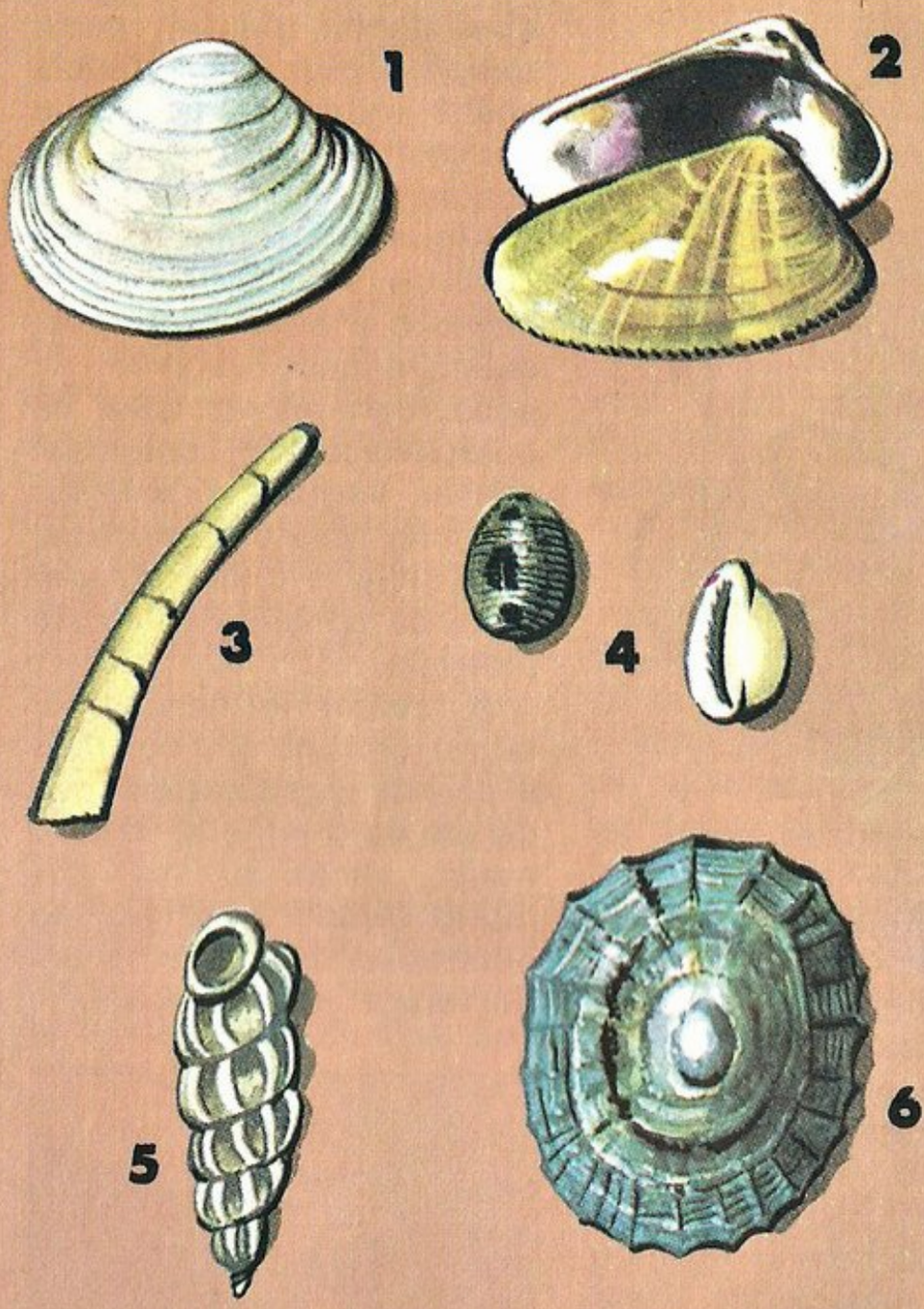
Evite usar produtos químicos na limpeza porque eles podem destruir os desenhos delicados e o colorido das conchas.

Nunca use formol para conservar as conchas porque, depois de um certo tempo, essa substância acaba soltando ácidos que corroem a superfície das conchas.

Algumas conchas, depois de secas, perdem o brilho e a beleza que possuíam quando estavam na água. Para evitar isso, os colecionadores costumam passar verniz na sua superfície. Mas o efeito final é artificial e o aspecto original da concha fica muito alterado.

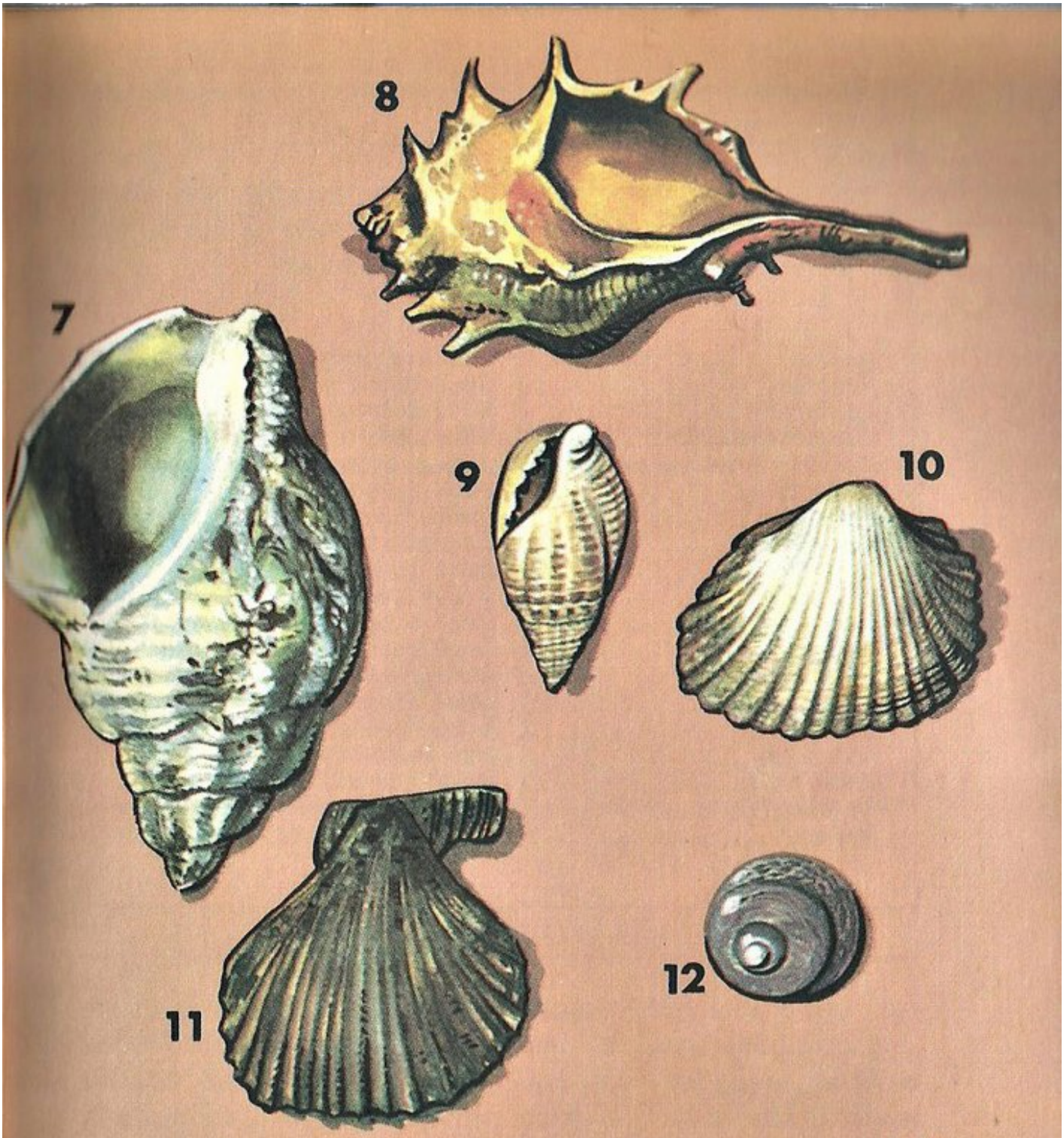
A melhor forma de restaurar o brilho das conchas é passar algodão umedecido em óleo mineral. Desse modo, você vai ter, por muito tempo, conchas tão bonitas como eram quando foram encontradas.





VOCÊ CONHECE ESTAS CONCHAS?

1 — **Almeijoa:** encontrada em praias de areia lodosa próximas a mangues, no limite das águas baixas.
2 — **Sernambi:** vive na areia, perto da superfície.
3 — **Dente-de-elefante:** encontrada em praias fechadas e de fundo lodoso.
4 — **Cipreas:** também chamada de **chave,** esta concha é mais comum no Nordeste brasileiro.
5 — **Canudinho:** é bastan-



te comum, mas os exemplares vivos são difíceis de ser encontrados.

6 — Chapeuzinho-chinês: vive sobre as pedras, alimentando-se de algas.

7 — Caracol: em certos lugares, é chamada de **búzio.**

8 — Búzio: os pescadores costumavam soprar nestas conchas para anunciar a chegada dos barcos.

9 — Caramujo: vive entre seixos em fundos lodosos.

10 — Arca: encontrada em praias de mar aberto.

11 — Pente: também chamada de **vieira.** É comestível.

12 — Saquaritá: encontrada próximo a costas rochosas. É comestível.

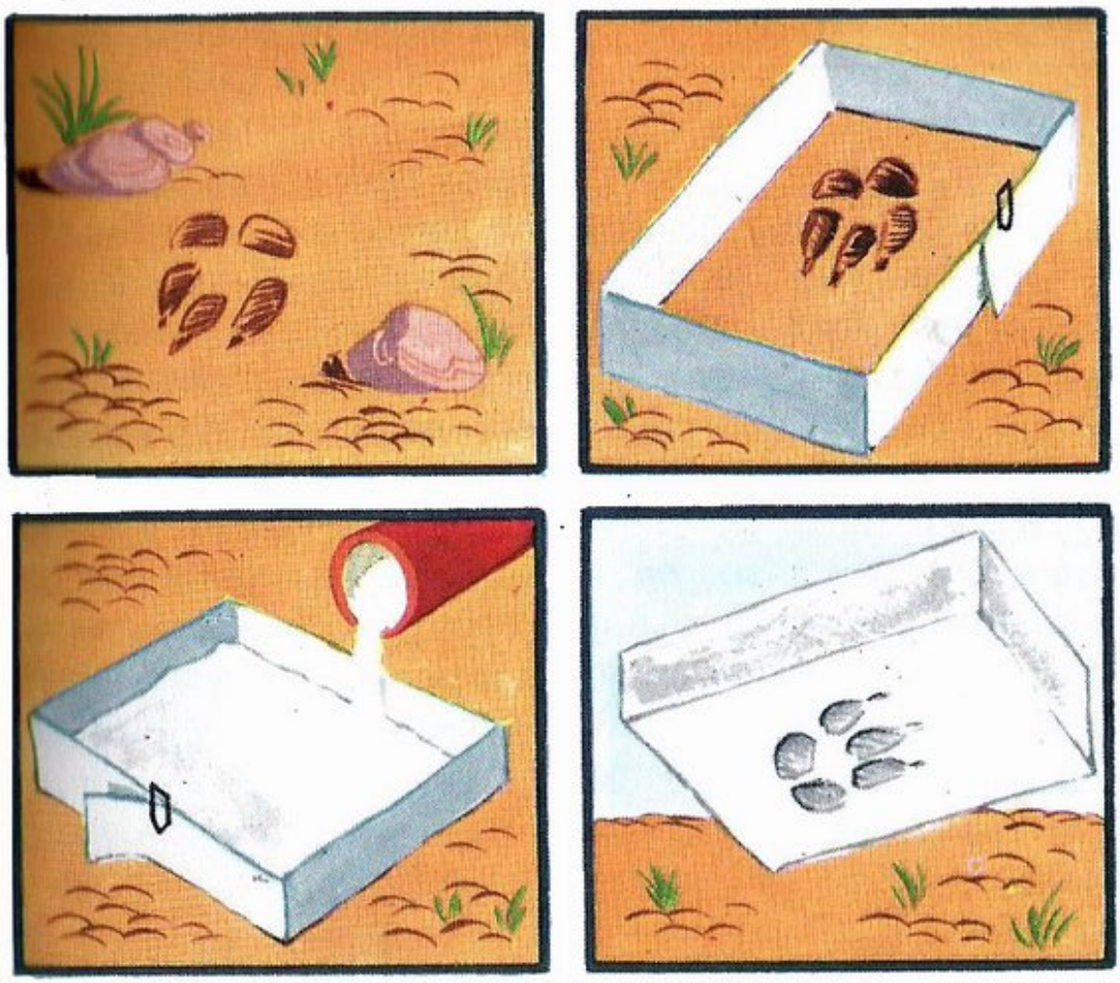
SUA FLOR, SUA ALMA

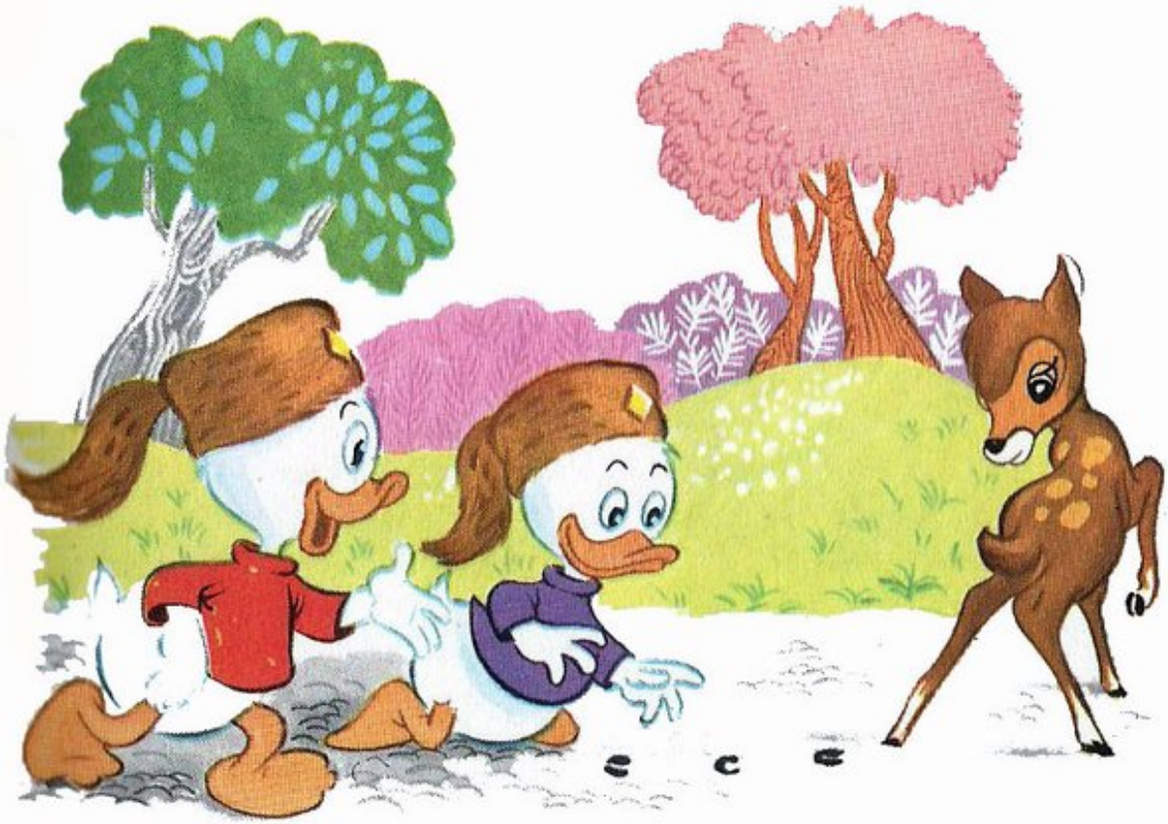
Se quiser saber como você é, diga que flores prefere. Entre as suas pétalas poderá descobrir um pedacinho oculto de sua personalidade.

Azálea	aspira a grandes realizações
Begônia	você tem o senso da amizade
Ciclâmen	você é um pouco fechado
Cravo vermelho	vivacidade
Dália	tem o senso da gratidão
Edelvais	você é sonhador
Fiordaliso	idéias claras
Gerânio	caráter simples
Gladíolo	você gosta de novidades
Hortênsia	pouco sensível
Íris	você é confiante
Jacinto	você nasceu para ser feliz
Jasmim	você é um pouco tímido
Junquilho	você é namorador
Lírio	a bondade é o seu forte
Margarida	que indecisão!
Rosa	calor humano
Verbena	você é reflexivo
Violeta	você tem uma ótima memória

PEGADAS EM CAIXA

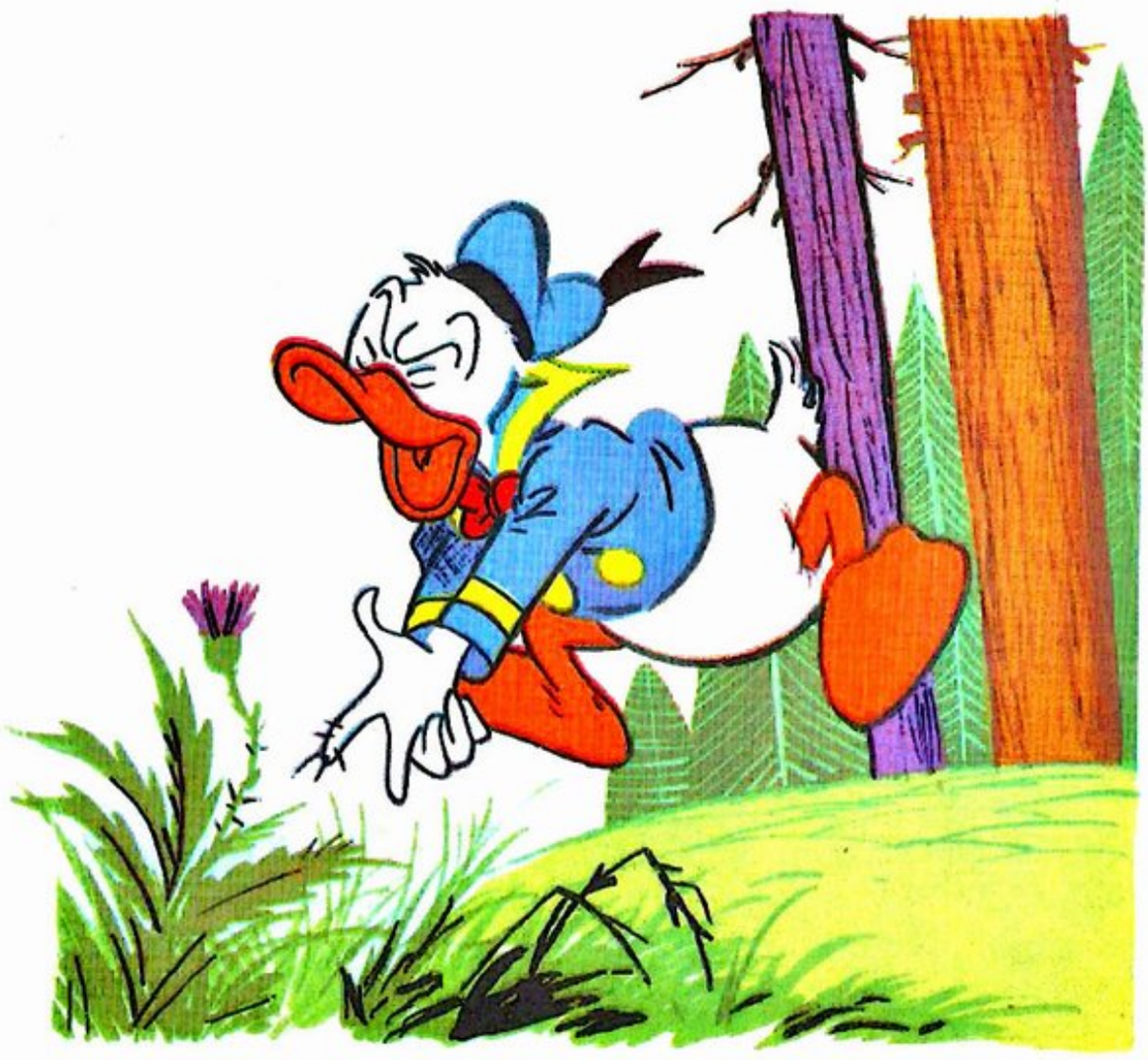
Turma, eis uma coleção originalíssima e instrutiva: pegadas de animais! E aqui está a técnica para colhê-las. Com uma caixa sem fundo cerquem a pegada achada e derramem sobre ela, lentamente, gesso líquido, recobrindo-a com uma camada de 2 cm de espessura. Esperem pacientemente que o gesso endureça (ao menos vinte minutos), depois joguem fora o cartão e recolham o decalque. Vocês terão, assim, a pegada ao inverso; para endireitá-la repitam a mesma operação sobre o alto-relevo ou comprimam um pedaço de massinha de moldar ou barro fresco sobre o decalque, retirem, e deixem secar até endurecer. Por fim, coloquem-lhe uma etiqueta com o nome do legítimo proprietário... da pegada.





FLORES AO FORNO

Se você deseja que as flores que recolheu mantenham inalteradas as suas belíssimas cores naturais, basta seguir nossa sugestão: coloque as flores entre duas folhas de papel absorvente (branco, naturalmente), tendo o maior cuidado em estender bem e com movimentos delicados todas as pétalas, as folhas, a haste. Coloque tudo entre dois tijolos e acomode os tijolos, folhas e flores no forno, em fogo brando. Deixe "assar" por 2 a 3 horas. Desta forma as flores estarão prontas para ser colocadas em quadrinhos, calendários, marcadores de livro. E o efeito será surpreendente porque, repetimos, as flores terão conservado as suas cores. Não é uma idéia diferente?



PARA O MAR DOS SARGAÇOS

Se alguém quiser fazer um banquete de algas (e não torça o nariz, porque os cientistas já acreditam que a alga marinha representará um meio de sustento para as gerações do futuro), é só dar um pulinho até o Mar dos Sargaços. Como? Se existe mesmo o Mar dos Sargaços? Experimente perguntar às enguias que habitualmente fazem uma rápida visita a esse mar para o nascimento de seus filhotes. Ou então consulte um mapa: você verá, no Oceano Atlântico, uma grande extensão de água dividida em duas zonas: uma entre as Bermudas e as Bahamas, outra mais para leste. Nesta região a água é inteiramente coberta de algas. Aí fica o Mar dos Sargaços. Pois bem, nem todos sabem que ele é navegável. Outra coisa que poucos sabem, ou imaginam: calcula-se que apenas neste mar a vegetação que ali floresce todo ano é suficiente para alimentar um continente inteiro se for colhida e adequadamente preparada.

MARUJOS A POSTOS!

Como vocês devem imaginar, a Marinha possui um vocabulário todo próprio para designar as suas inúmeras operações, instrumentos, partes do navio etc. Os marujos, assim como os Escoteiros do Mar, aprendem a conhecer direitinho todos esses nomes náuticos. Aqui estão alguns termos importantes sobre as coisas do mar. Aprenda-os, e você aproveitará melhor sua próxima viagem de barco.

PROA — parte anterior (da frente) do navio.

POPA — parte posterior (de trás) do navio.

ESTIBORDO — indica direção (do vento, por exemplo) em relação ao navio. É o lado direito do navio para quem olha da popa para a proa. Sinônimos: **cisbordo** e **boreste.**

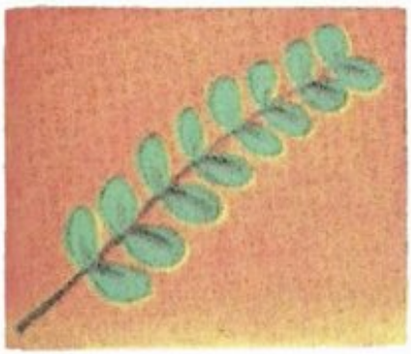
BOMBORDO — indica direção também. É o lado esquerdo do navio, quando olhado da popa à proa.

NAVEGAÇÃO DE LONGO CURSO — navegação de grandes distâncias, em alto mar.

NAVEGAÇÃO DE CABOTAGEM — quando transita junto à costa, parando em cada porto.

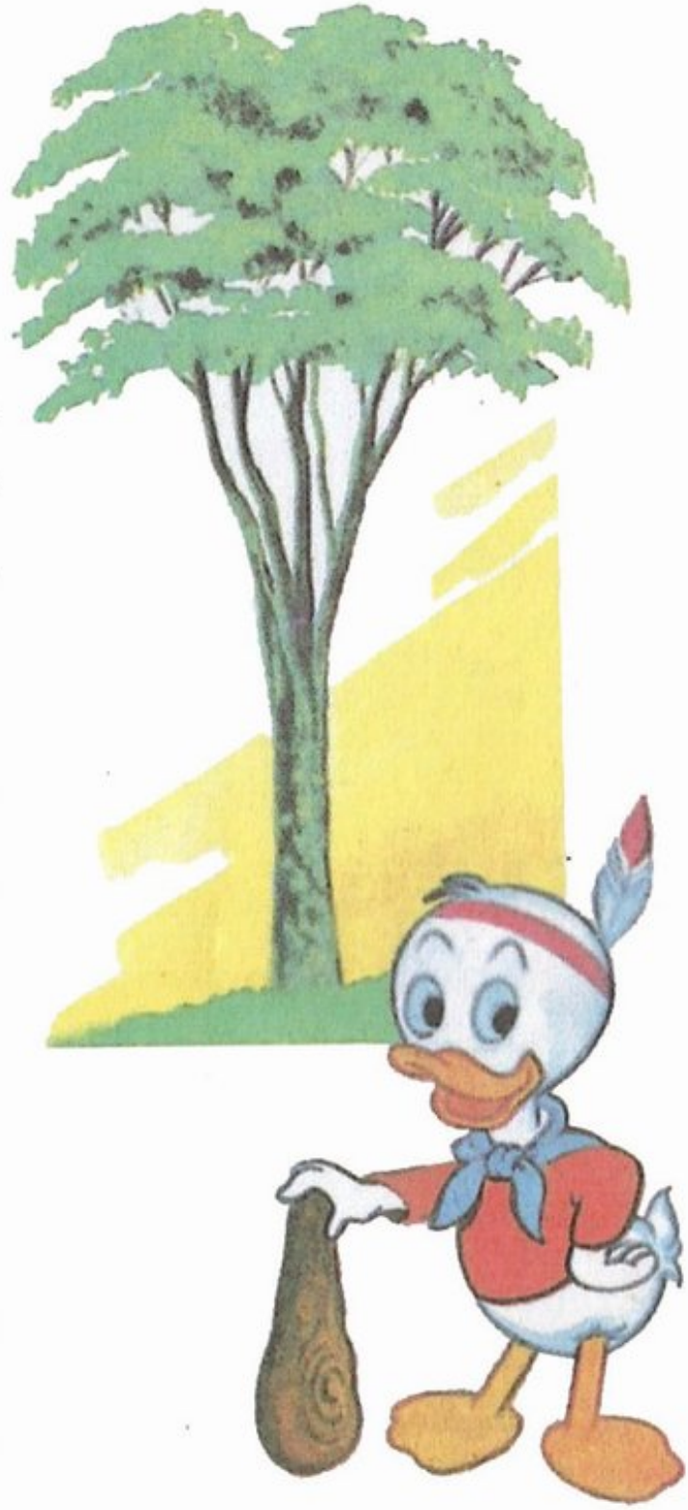
NAVEGAÇÃO DE TRÁFEGO NACIONAL — quando permanece em águas nacionais.

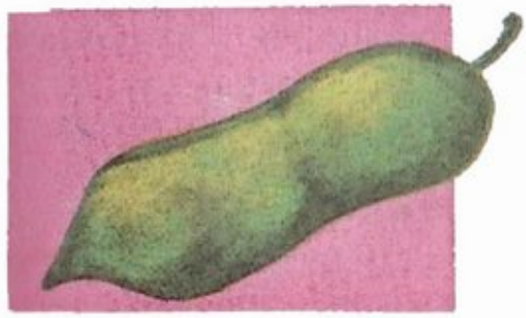
NAVEGAÇÃO COSTEIRA — quando não se afasta mais de vinte milhas da costa.

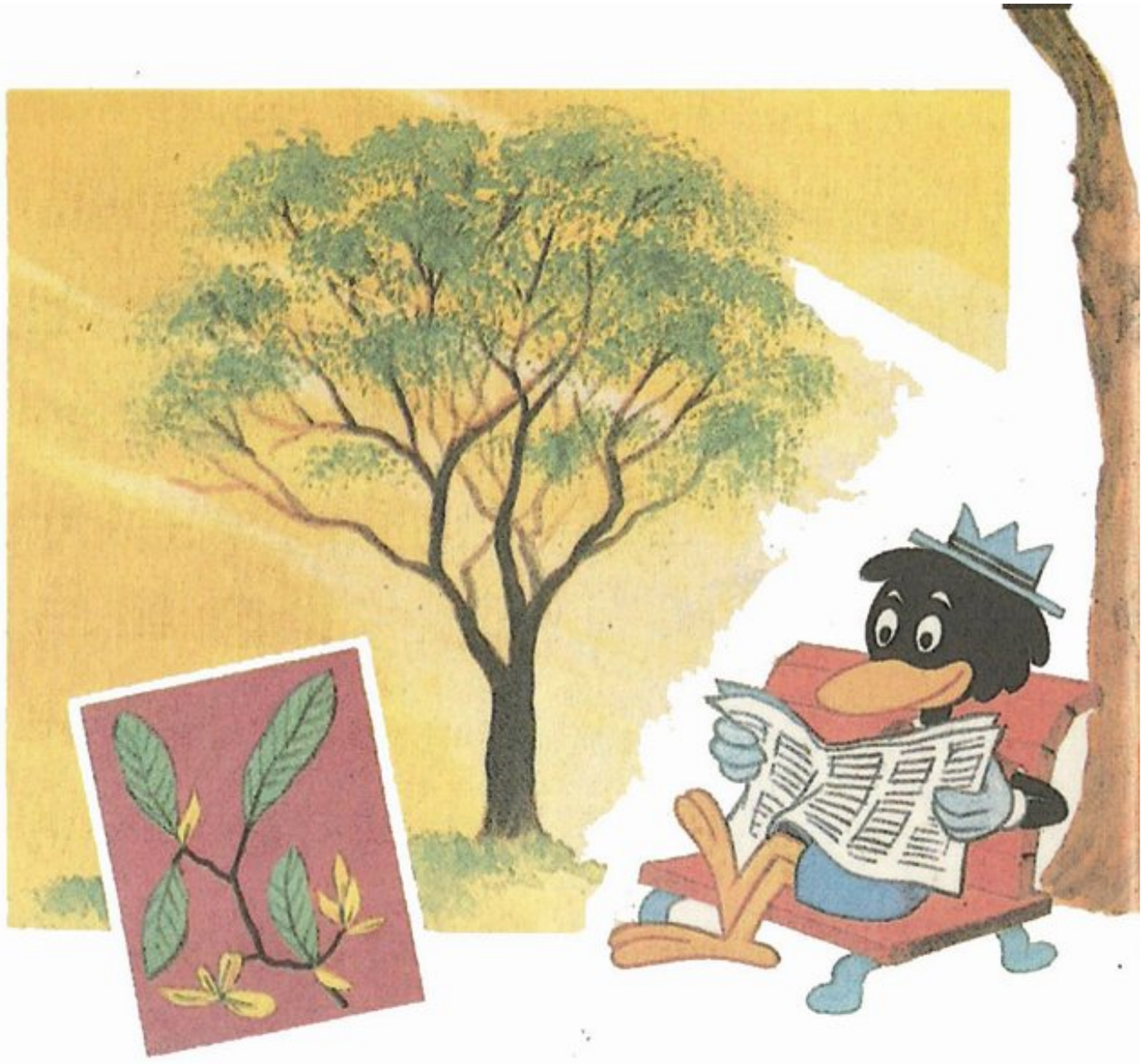


PAU-FERRO

Esta árvore tem vários nomes regionais: jucá, itu, muira-obi, imira-obi. Nativa do Brasil, pode ser encontrada inclusive nas caatingas do Nordeste. É também conhecida como pau de yuká, pois era com sua madeira que os índios tupis fabricavam suas clavas, chamadas yuká na língua tupi. Essa madeira, aliás, é bastante resistente e dura, de superfície lisa ao tato, e muito usada em construções, na marcenaria e na fabricação de postes e dormentes. O pau-ferro é excelente para a arborização das cidades. Na primavera nascem flores amarelas em meio à folhagem fina. Logo depois das flores, surgem os frutos em forma de vagem, de onde saem as sementes. Durante o inverno, o tronco do pau-ferro se descasca em placas, deixando exposta a parte mais clara da madeira.







OITI

Os oitis, também chamados de oitizeiros, são árvores excelentes para a arborização de cidades de clima quente. São muito comuns no Rio de Janeiro e em outras do mesmo tipo de clima. A altura dessas árvores varia de 10 a 20 metros e sua folhagem é permanente, não caindo no inverno. Os oitis dão flores pequenas e amareladas, e seus frutos são comestíveis e semelhantes a ameixas de cor alaranjada. Além de sua utilização como árvores ornamentais, os oitizeiros têm importância econômica. De seu fruto é extraído óleo. Sua madeira é muito usada na construção civil e naval, na fabricação de dormentes, e na carpintaria em geral. Ela também serve para obras que exigem madeiras resistentes à ação da umidade, como, por exemplo, obras hidráulicas.

CHAPÉU-DE-SOL

Todos conhecem o chapéu de-sol, também chamado amendoeira-da-praia, castanhola ou terminália. Apesar de ser nativo da Malásia, aclimatou-se muito bem no Brasil. É muito utilizado na arborização de vias públicas e encontrado em grande quantidade nas praias. Isso porque o chapéu-de-sol cresce em terrenos arenosos e resiste bem aos efeitos do vento. Essa árvore ornamental é alta, com galhos horizontais e sua copa lembra um imenso guarda-chuva. Suas folhas variam da cor verde, passando pelo amarelo, até ficar bem vermelhas. Agora, as flores do chapéu-de-sol são pequenas e sem pétalas e seus frutos são carnosos — como o pêssego e a manga —, de polpa comestível. A semente do chapéu-de-sol fornece um óleo com propriedades medicinais, usado principalmente no tratamento de doenças pulmonares.

PEIXES DE AQUÁRIO

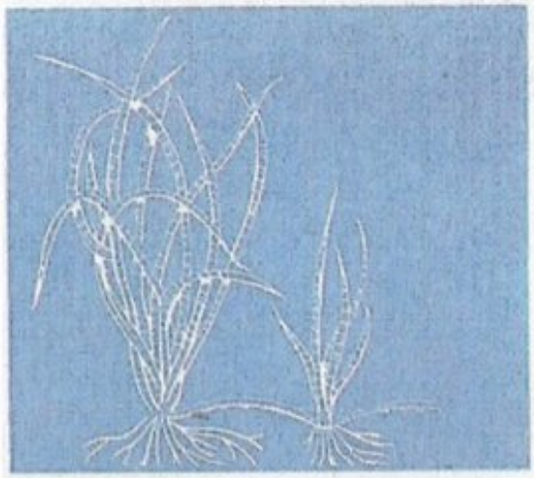
Os Escoteiros-Mirins gostam muito de ver um aquário cheio de peixinhos coloridos. E, como eles conhecem bem a arte de criar peixes, resolveram ensinar aqui algumas regras básicas, para que você possa ter um aquário em sua casa.

Um bom aquário deve ter paredes de vidro. O formato pode ser redondo, mas o quadrado e o retangular são os mais indicados. Quanto à água, é preferível que ela seja doce, pois a água salgada exige um tratamento especial.

No fundo do aquário, é sempre bom você colocar uma camada fina de areia e também algumas pedrinhas, para os peixes se sentirem em casa.

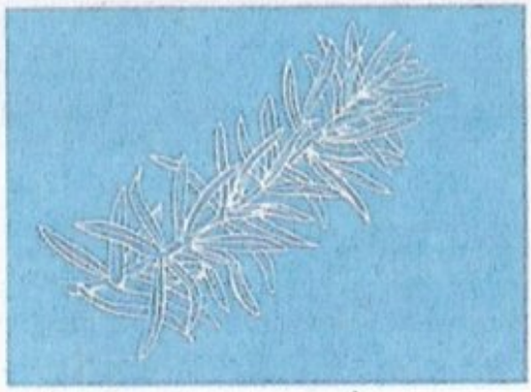
Outra coisa importante são as plantas aquáticas, pois elas ajudam a oxigenar a água. Por outro lado,

alguns peixes pequenos costumam se proteger dos maiores entre as folhinhas dessas plantas. A **Vallisneria**, a **Cabomba** e a **Anacharis** são alguns tipos de vegetação indicados para aquários domésticos.



Vallisneria

Cabomba

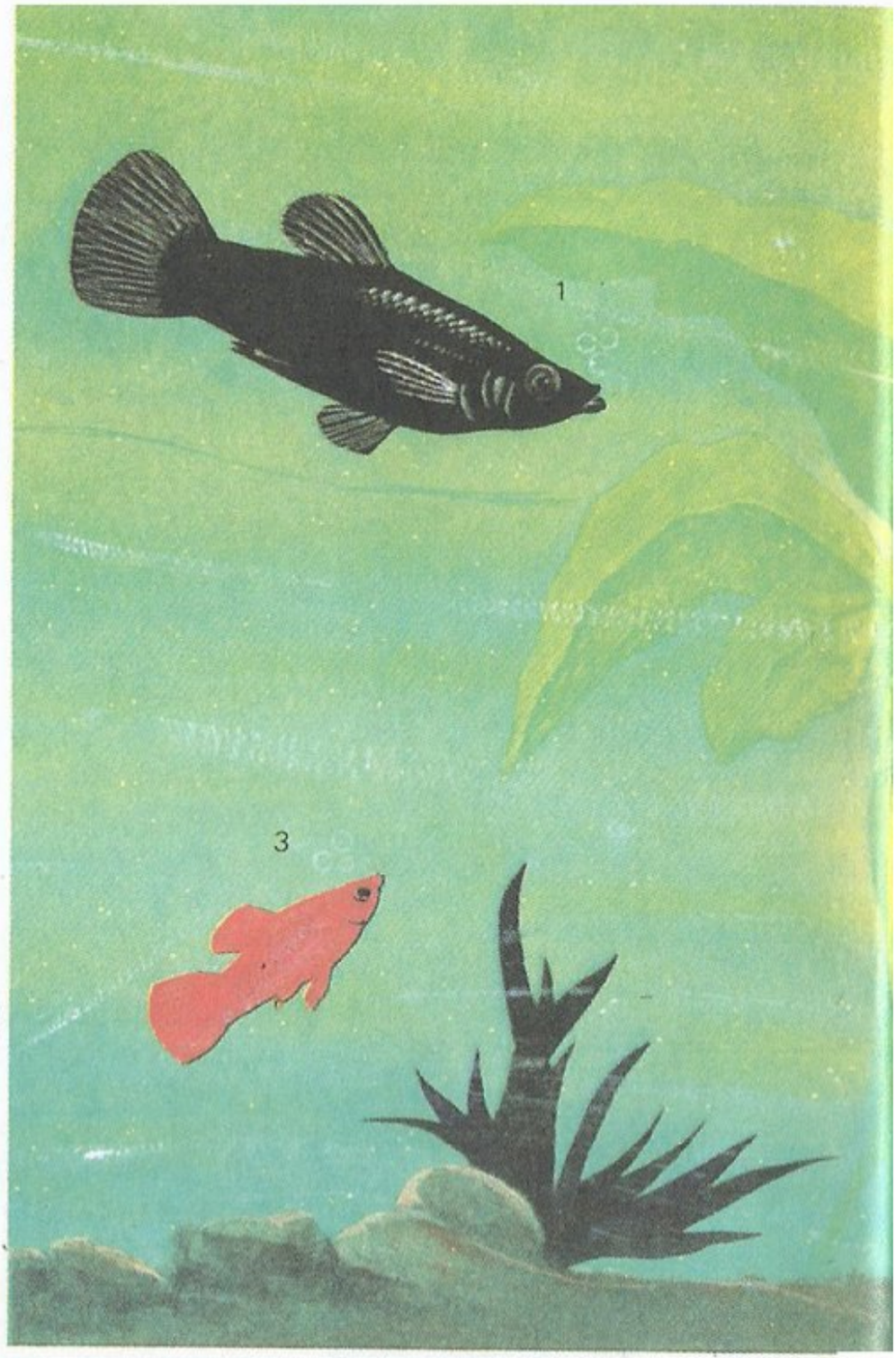


Anacharis

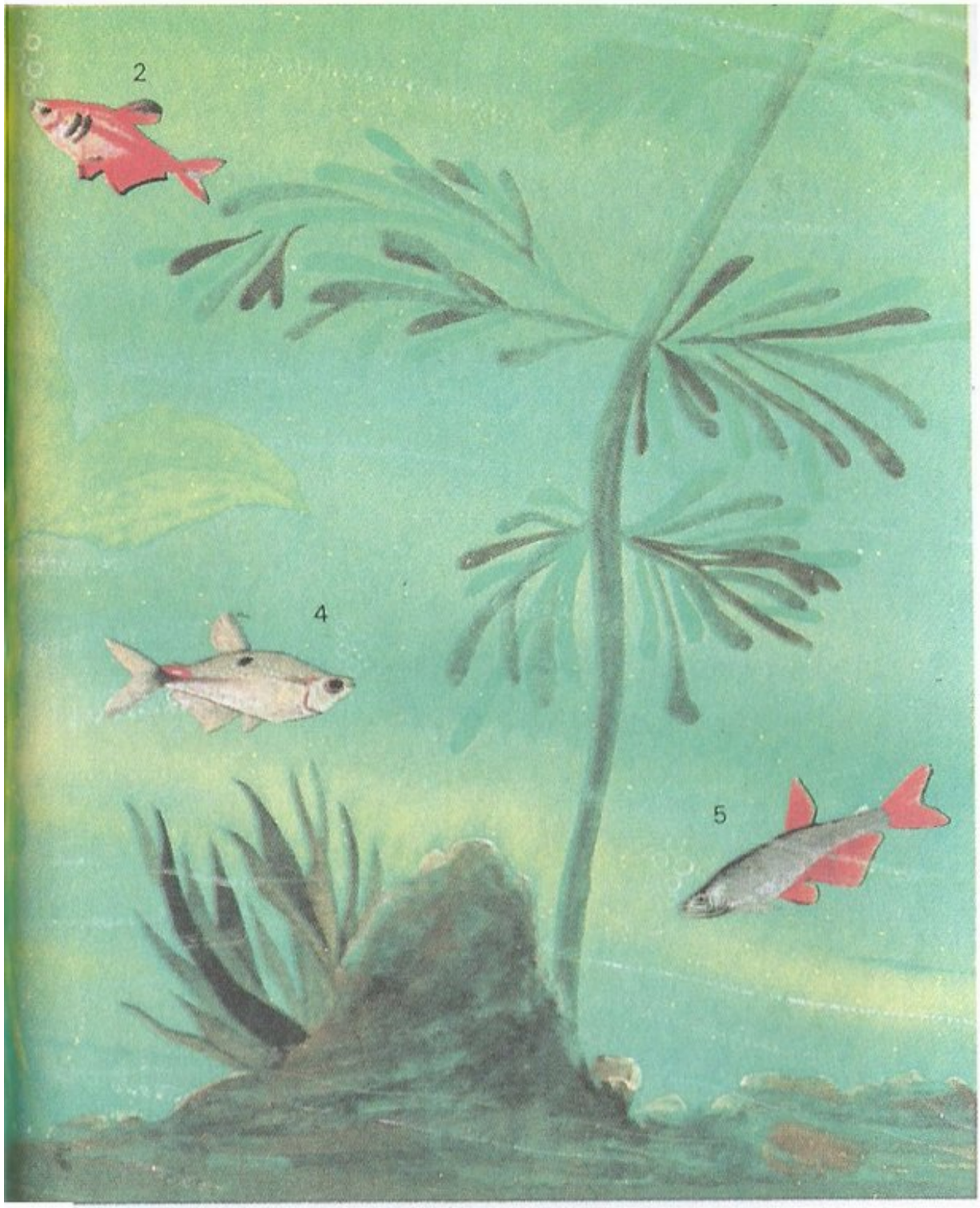
Se você não tiver em casa um aparelhinho de oxigenação, daqueles que soltam bolhas de ar e que são próprios para aquários, deverá trocar a água periodicamente, para que ela não fique contaminada.

E não se esqueça de alimentar os peixes! A alimentação deve ser bem adequada e, sobretudo, ser dada na quantidade exata. As sobras de comida no aquário também poluem a água. Você pode alimentar os peixes com fubá, farinha, farelo de pão e verdura picada, ou com vários tipos de alimentos granulados, que você compra nas casas especializadas.

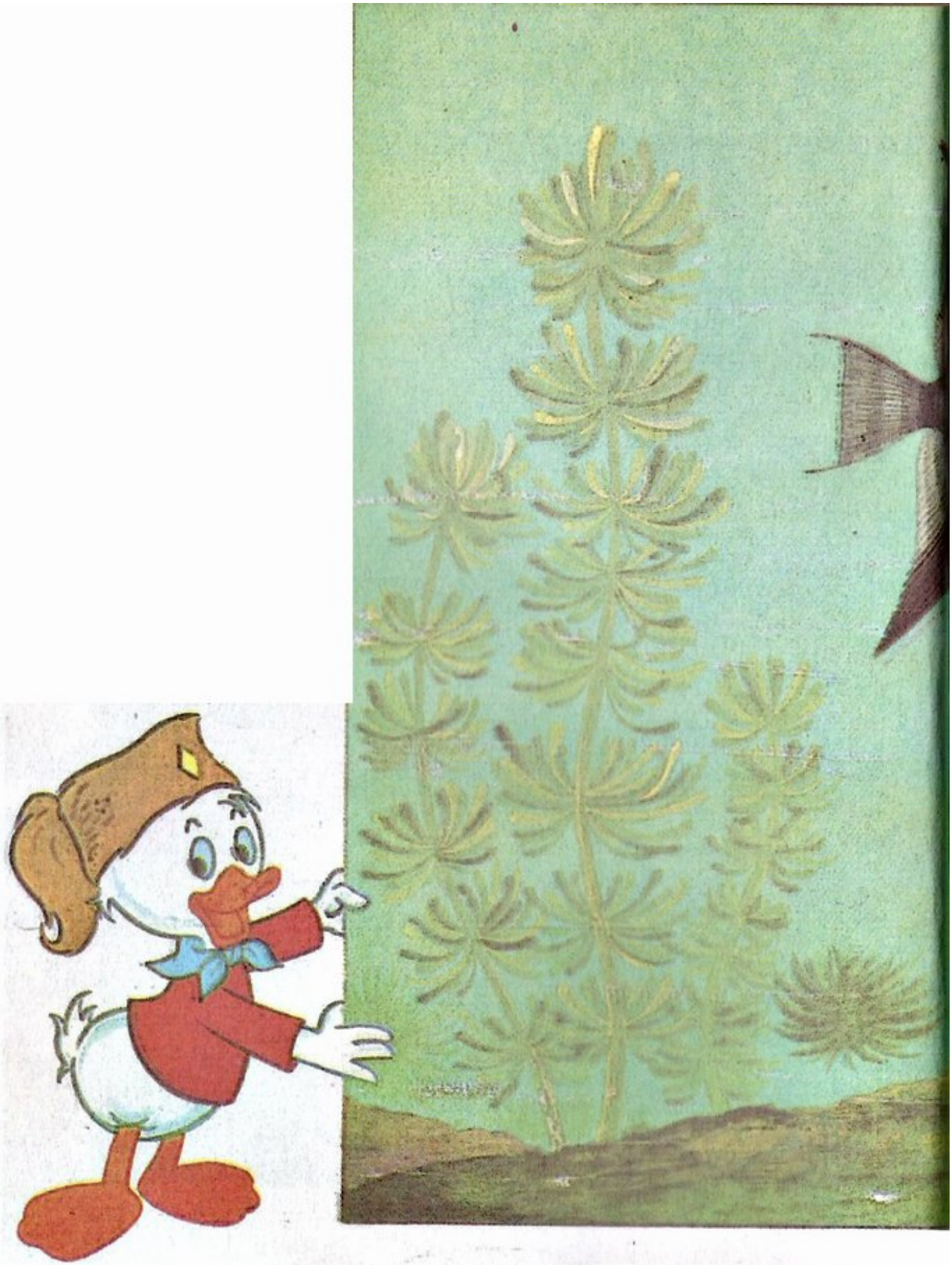
Nas páginas seguintes, você vai conhecer alguns peixinhos brasileiros que podem ser criados em aquários.



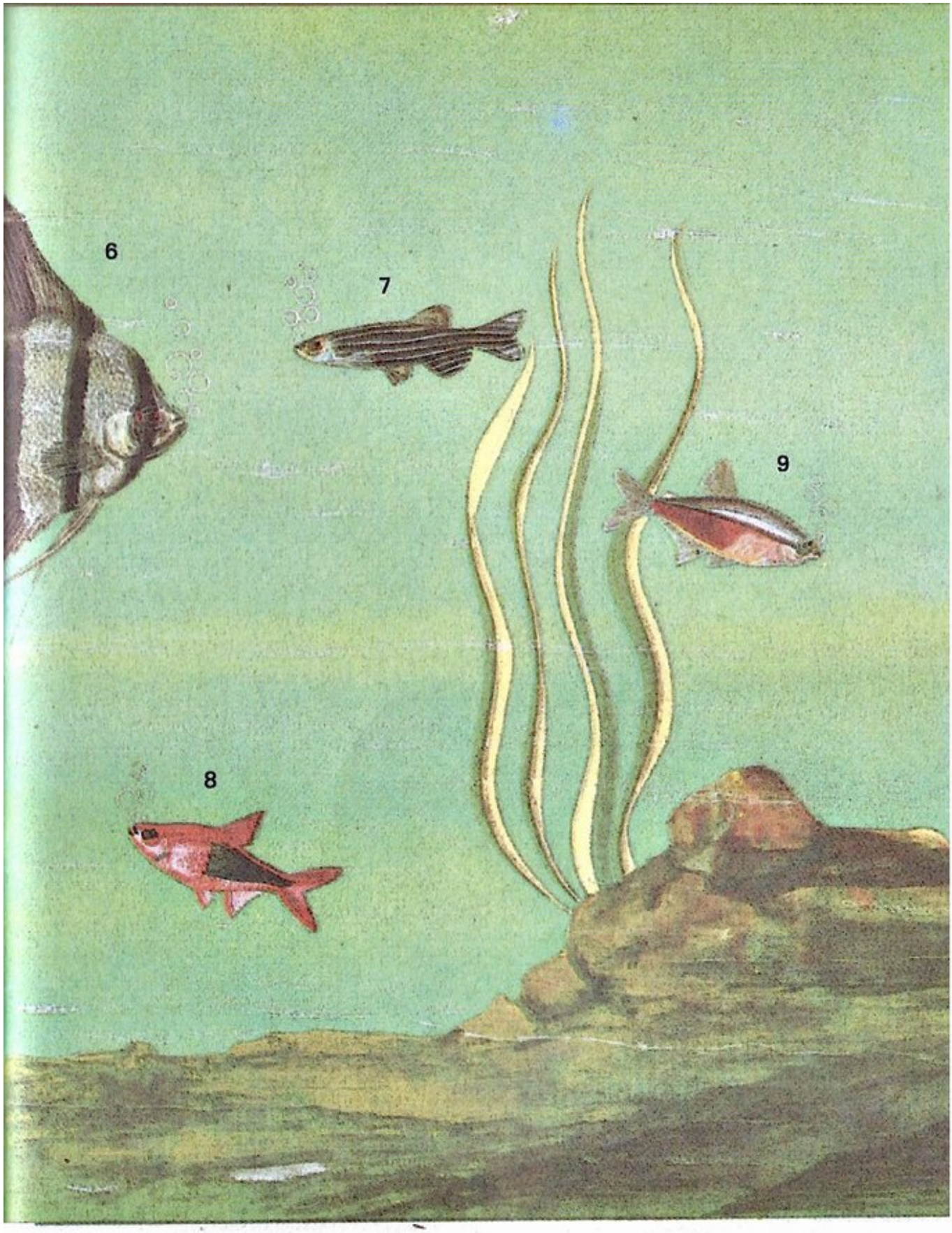
PEIXES DE AQUÁRIO



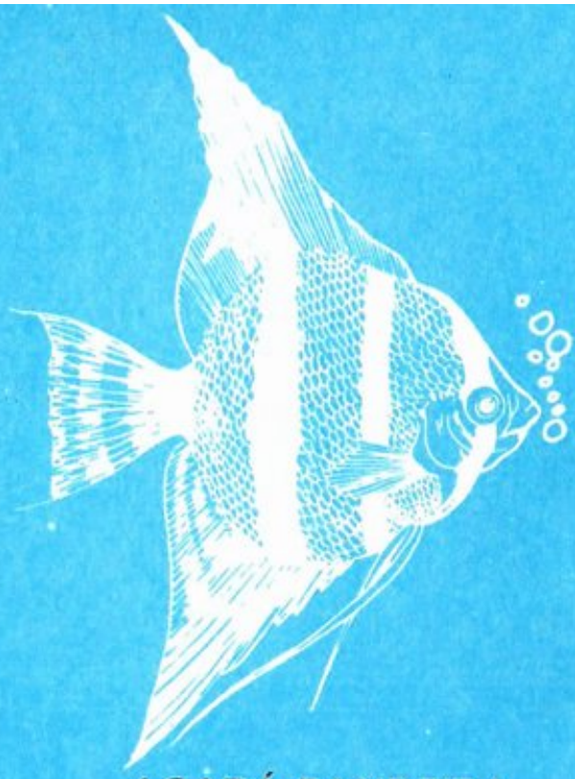
1 - MOLIENÍSIA *(Mollienisia latipinna)*
2 - ENGRAÇADINHO *(Hyphessobrycon flammeus)*
3 - PLATI *(Platypoecilus maculatus)*
4 - OLHO-DE-FOGO *(Hemigrammus ocellifer)*
5 - CAUDA-VERMELHA *(Aphyocharax rubropinnis)*



PEIXES DE AQUÁRIO



6 - ACARÁ-BANDEIRA *(Pterophyllum scalare)*
7 - BANDEIRA-PAULISTA *(Brachydanio rerio)*
8 - RASBORA *(Rasbora heteromorpha)*
9 - NEONTETRA *(Hyphessobrycon innesi)*



ACARÁ-BANDEIRA

Este belo peixe, de cor prateada e listas escuras, deve ser criado em aquário grande, com plantas aquáticas. Alimenta-se de pequenas minhocas ou rações. Com 1 ano de idade está apto a procriar. Nessa ocasião adquire um colorido azul e avermelhado, com reflexos metálicos.

BANDEIRA-PAULISTA

Originário da Índia, este peixinho atinge 5 cm de comprimento. É prateado, com estrias longitudinais de um azul-escuro. Sempre inquieto prefere temperaturas acima de 24°C. Para que se reproduza, colocam-se no aquário plantas flutuantes, em cujas raízes os ovos ficam depositados.

OLHO-DE-FOGO

Seu nome popular deve-se ao fato de seus olhos iluminarem toda a cabeça com um brilho intenso. Mede de 4 a 5 cm, tem muita vivacidade e não é sensível à temperatura da água, a não ser no período de reprodução, quando deve estar entre 23 e 26°C.

ENGRAÇADINHO

Este é um peixe fácil de criar em aquário, pois não exige grandes cuidados. Por isso e por suas cores brilhantes, é dos mais populares. Parte do corpo e as nadadeiras são de um vermelho-escuro, o restante do corpo é salmão, e o ventre é prateado com reflexos azuis. Alimenta-se de plantas e de microcrustáceos.

MOLIENÍSIA

Originário do México, este peixe não ultrapassa 8 cm de comprimento. Vive bem em aquário grande, com abundante vegetação aquática e temperatura da água nunca inferior a 22°C. De cor negra aveludada, muitas vezes com uma estreita faixa alaranjada no alto da nadadeira dorsal.

NEONTETRA

Originário do alto Amazonas, este peixinho de 3 cm de comprimento é caracterizado por uma faixa longitudinal azul brilhante, e cauda vermelha. Alimenta-se de algas e verduras, e é muito fácil de criar.

RASBORA

Este peixe tropical mede até 5 cm, raramente se reproduz em aquário e sua criação exige cuidados: aquário grande, aquecido, com plantas e pedras formando grutas, água não muito profunda e rica em plancto e microcrustáceos.

CAUDA VERMELHA

Originário da Argentina, este peixe atinge no máximo 5 cm de comprimento. É branco-prateado, com a parte superior do corpo amarelo-esverdeada com salpicos pretos e nadadeiras num vermelho-vivo. Movimenta-se incessantemente, mas não suporta temperaturas muito baixas. Vive bem em aquários e se reproduz facilmente.

PLATI

Natural do México, este peixe vive muito bem em aquário. Sua coloração varia: alguns são azuis, outros são verdes, vermelhos, pretos ou manchados. O plati negro tem fama de ser venenoso.

CHORÃO

O chorão ou salgueiro é uma árvore muito apreciada por sua beleza. Proveniente da Ásia, essa árvore é muito cultivada em parques, pois suas raízes subterrâneas permitem o crescimento de gramados ao seu redor. É uma planta ideal para a beira de rios e lagos, onde seu desenvolvimento é bastante rápido, e sua altura pode alcançar 20 metros. Os ramos são longos, pendentes e flexíveis, e oscilam ao menor vento. Sua madeira é utilizada da mesma forma que o vime, na confecção de cadeiras e outros objetos. O chorão é aproveitado também como suporte natural para orquídeas. O plantio do chorão é feito por meio de estacas, como a da quaresmeira. As estacas do chorão devem ser cortadas de preferência no fim do inverno.

GAIVOTA

Uma das coisas mais bonitas de se apreciar na praia é o vôo gracioso das gaivotas.

Geralmente elas se agrupam em grandes colônias, nas costas rochosas, ilhas ou dunas, e constroem seus ninhos usando gravetos, algas e capim.

As gaivotas possuem um bico característico: o maxilar superior é mais longo do que o inferior e curvo na extremidade.

Alimentam-se de peixes e moluscos, mas devoram qualquer resíduo jogado ao mar pelos marinheiros.

Por quase nada as gaivotas brigam entre si, emitindo sons estridentes.

No entanto, quando são ameaçadas, unem-se para afugentar o inimigo.

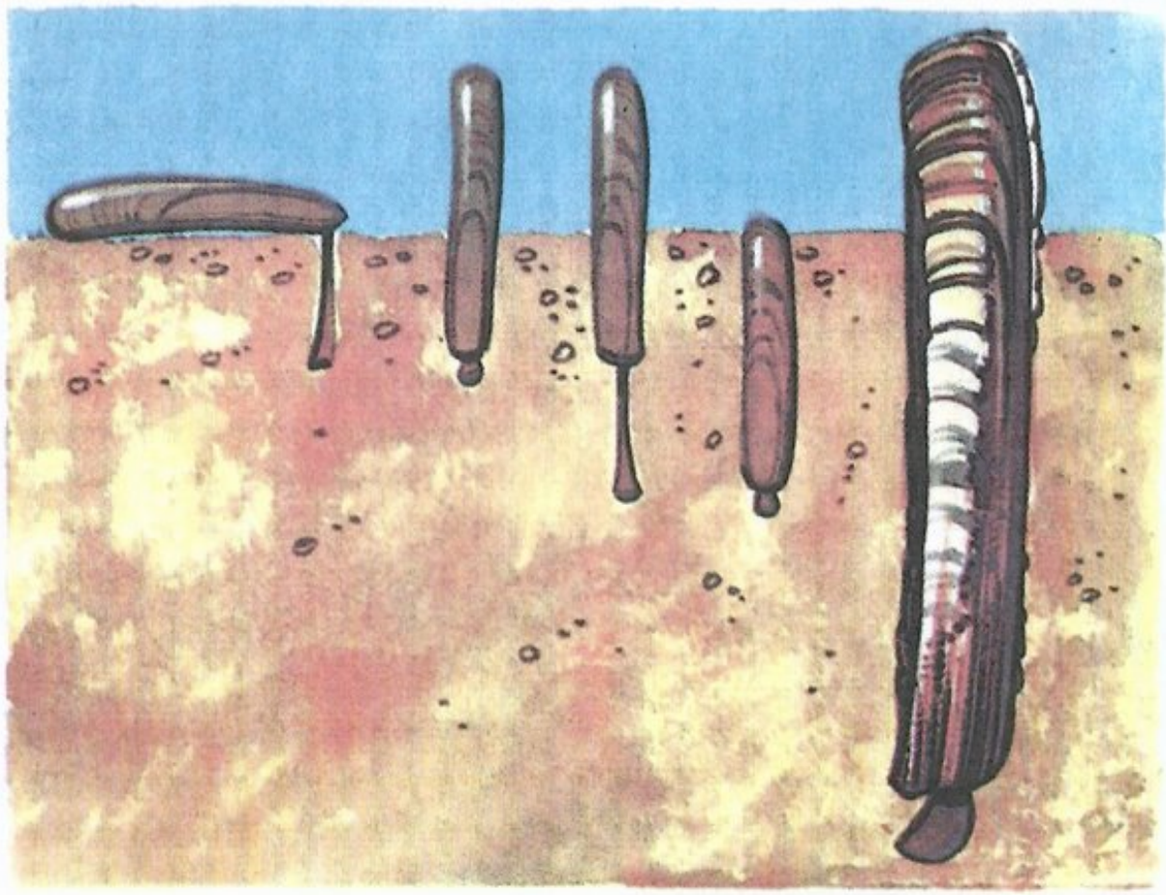
Os marinheiros, quando estão viajando, ficam contentes ao ver gaivotas, pois elas são um sinal de que a terra está perto.

COMO APANHAR UMA NAVALHA

A navalha é uma concha que pode ser encontrada durante a maré baixa, logo de manhã cedo. Não é difícil reconhecê-la: é alongada, de formato retangular, medindo de 12 a 20 cm de comprimento. Essa concha vive na areia úmida das praias, bem na beira d'água. Ela se enterra verticalmente na areia, deixando uma cavidade em forma de "8" na superfície.

Não é nada fácil apanhar a navalha pois, ao menor perigo, ela lança um músculo que incha e escava um buraco com rapidez. Se você cavar a areia imediatamente, poderá alcançá-la. Mas, se quiser que a navalha suba à superfície, coloque um pouco de sal bem na entrada de sua toca. Ela vai subir na mesma hora e você poderá apanhá-la. Se isso não acontecer, não adianta usar o sal outra vez pois ela não vai voltar.

E não se esqueça: a carne da navalha pode ser comida, além de servir de isca em suas pescarias.

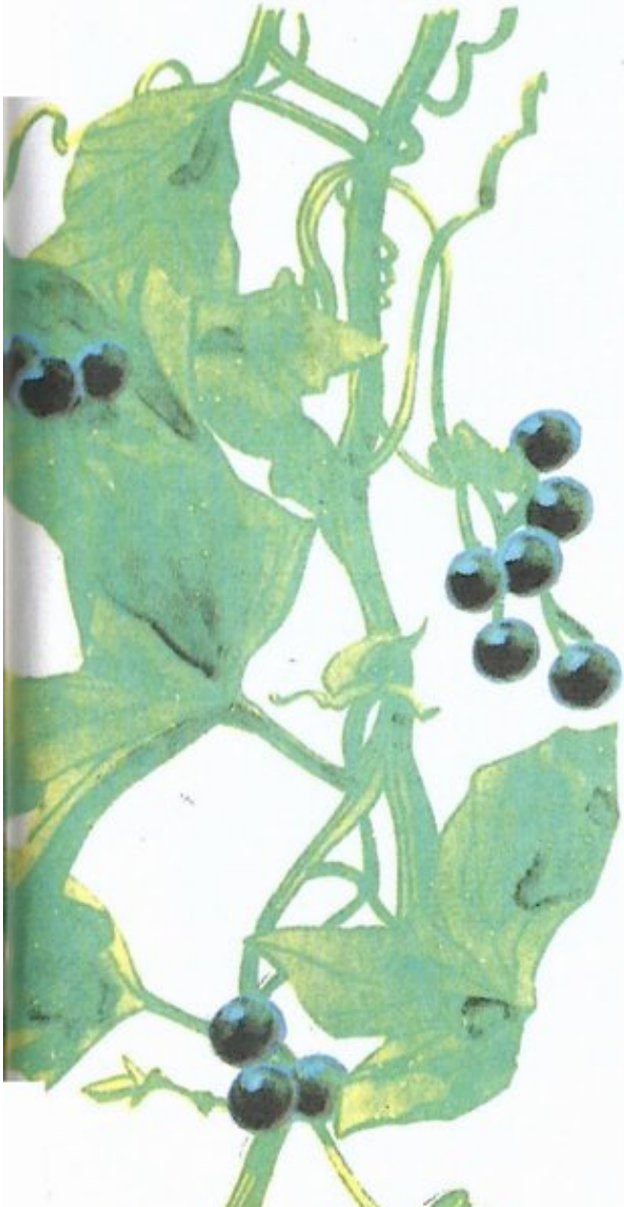


POR QUE AS TREPADEIRAS SOBEM?

Não é nada fácil caminhar pelo mato emaranhado de cipós. Eles são tão fortes que lembram verdadeiros cabos de aço.

Aderem firmemente às árvores, sempre crescendo e subindo em volta dos troncos, num movimento que os cientistas chamam de circunutação.

Depois de crescidos, os



cipós procuram outras árvores onde se apoiar, formando assim aquele mato fechado, típico das regiões tropicais.

Mas, por que sobem os cipós e as outras trepadeiras? Essas plantas possuem caules fracos e se apóiam em outras para chegar ao alto. Assim, as flores e os frutos das trepadeiras ficam mais perto do sol, dos insetos e dos pássaros, que asseguram sua reprodução.

Há trepadeiras, como as videiras e os maracujás, que sobem de maneira diferente dos cipós. Essas plantas produzem pequenas ramificações, chamadas gavinhas, que se vão enrolando nos galhos das outras plantas. Algumas trepadeiras, como a roseira selvagem, têm espinhos que servem de suporte.

PAINEIRA

Nativa da África e das Américas, a paineira é muito comum no Brasil. Seu tronco é coberto de espinhos grossos e chega a ser um pouco bojudo, quando a árvore está bem crescida, o que lhe valeu o nome de "barriguda" em certas regiões. A paineira é uma árvore útil e de grande beleza. Suas flores são abundantes e apreciadas, variando do rosa-claro ao rosa-avermelhado. Existe ainda uma paineira que tem flores amareladas. Os frutos trazem sementes envoltas em longos pêlos, chamados de paina. Das sementes se extrai óleo e, com a paina, são estofados travesseiros e colchões. A madeira serve para a fabricação de caixotes e móveis. Ainda hoje se constroem pequenos barcos, chamados pirogas, com os troncos das paineiras, como os que os índios faziam.

ARAUCÁRIA

A araucária também é conhecida como pinheiro-do-brasil, pois é uma árvore típica do sul de nosso país. Além disso, é encontrada também no nordeste da Argentina, no Paraguai e no Uruguai. As araucárias formavam imensas florestas nessas regiões, mas sua exploração tem sido tão intensa que existe o perigo de extinção no próprio Estado do Paraná. Como outros pinheiros, as araucárias produzem cones que contêm sementes. A gralha-azul costuma enterrar as sementes da araucária, dando assim origem a novas plantas. Esse pássaro também se encontra em perigo de extinção, pois seu habitat natural eram as grandes florestas de araucárias.

ANGICO

Usado tanto para ornamentação como para aplicações medicinais e industriais, o angico, nativo do Brasil, é muito comum em todo o país. Possui madeira muito dura, usada inclusive em construções. O tronco do angico é irregular e sua copa, larga. Deve ser plantado por meio de sementes e seu crescimento é rápido, chegando a atingir 12 metros de altura. As folhas do angico são pequenas e suas flores branco-amareladas aparecem na primavera. Seus frutos são chatos, em formato de vagem, e com muitas sementes. De sua casca se retira uma goma, semelhante à goma arábica. Pelo seu poder calorífico, essa árvore é usada como lenha. Com as sementes do angico, secas e trituradas, os índios faziam um tipo de rapé — o paricá — usado como medicamento e estimulante.

SANHAÇO

O sanhaço, ou sanhaçu, é muito conhecido em todo o país, pois se adapta facilmente a qualquer região. Na Amazônia é chamado de **saí-açu**, e de **assanhaço** em Sergipe.

Como este pássaro alimenta-se de frutas, costuma dar grandes prejuízos em pomares e hortas.

Para assustá-lo, só um espantalho não é o suficiente. É preciso proteger as frutas, envolvendo-as em sacos de papel, principalmente se a árvore for uma figueira, pereira ou mamoeiro. O sanhaço também gosta muito de comer insetos tais como os içás e os bitus. Vive bem em cativeiro e o seu canto lembra o som de uma flauta.

DE QUE LADO VEM O VENTO?

Conheça estas quatro técnicas escoteiras de verificar para que lado sopra o vento. Especialmente para os escoteiros do mar, é bastante útil saber isto para bem navegar.

1) Molhe o seu dedo indicador e depois levante-o no ar. Em algum dos lados ele secará mais depressa e esfriará. É daquela direção que vem o vento.

2) Observe em que direção bate a **grimpa,** ou seja, a bandeirola que as embarcações a vela levam no topo do mastro.

3) Se você jogar para o alto algo muito leve como, por exemplo, alguns fiapos de palha, estopa, capim seco ou papel, logo saberá para que lado o vento sopra, pela direção em que essas coisas são levadas.

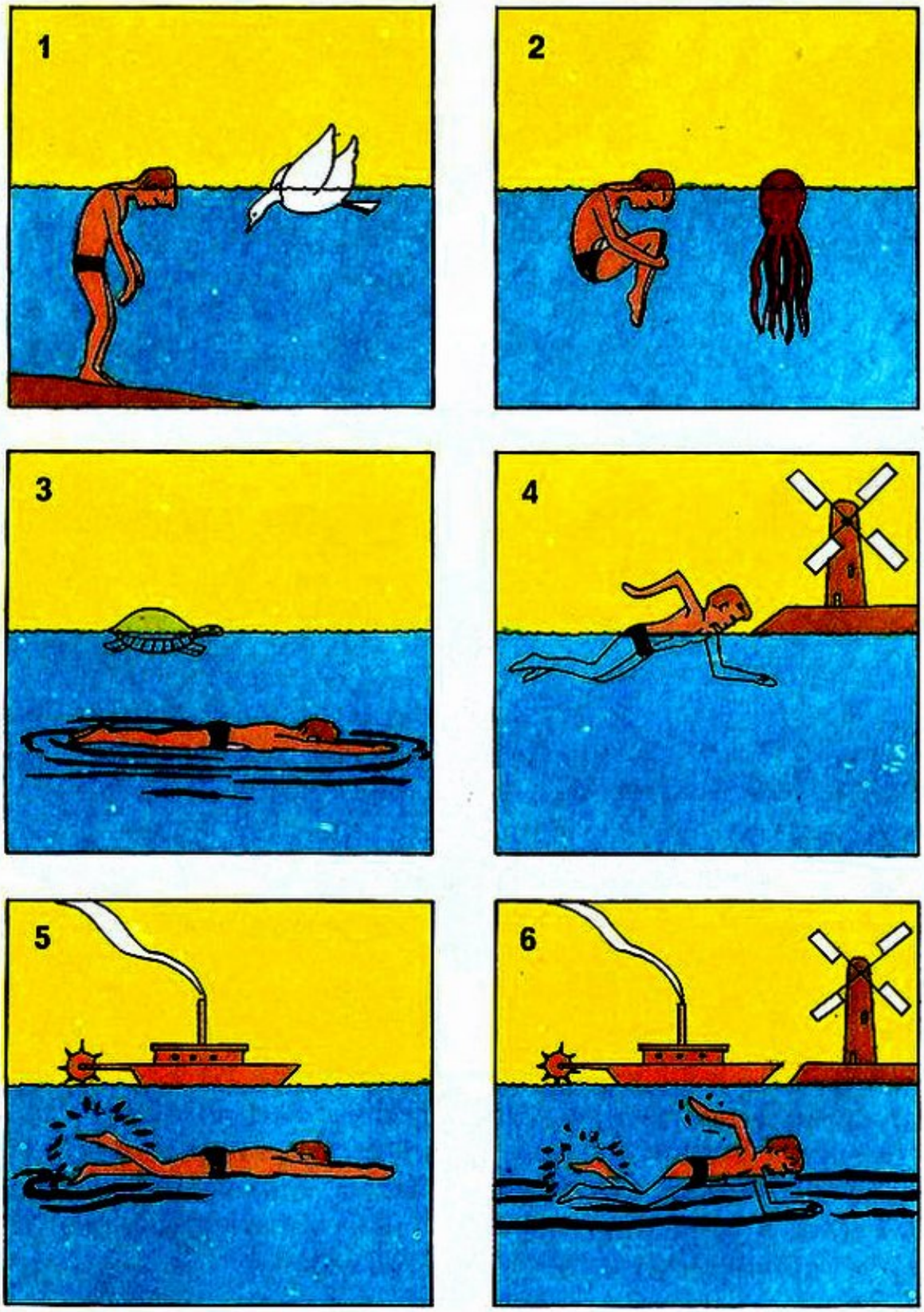
4) Observe a arrebentação das ondas.

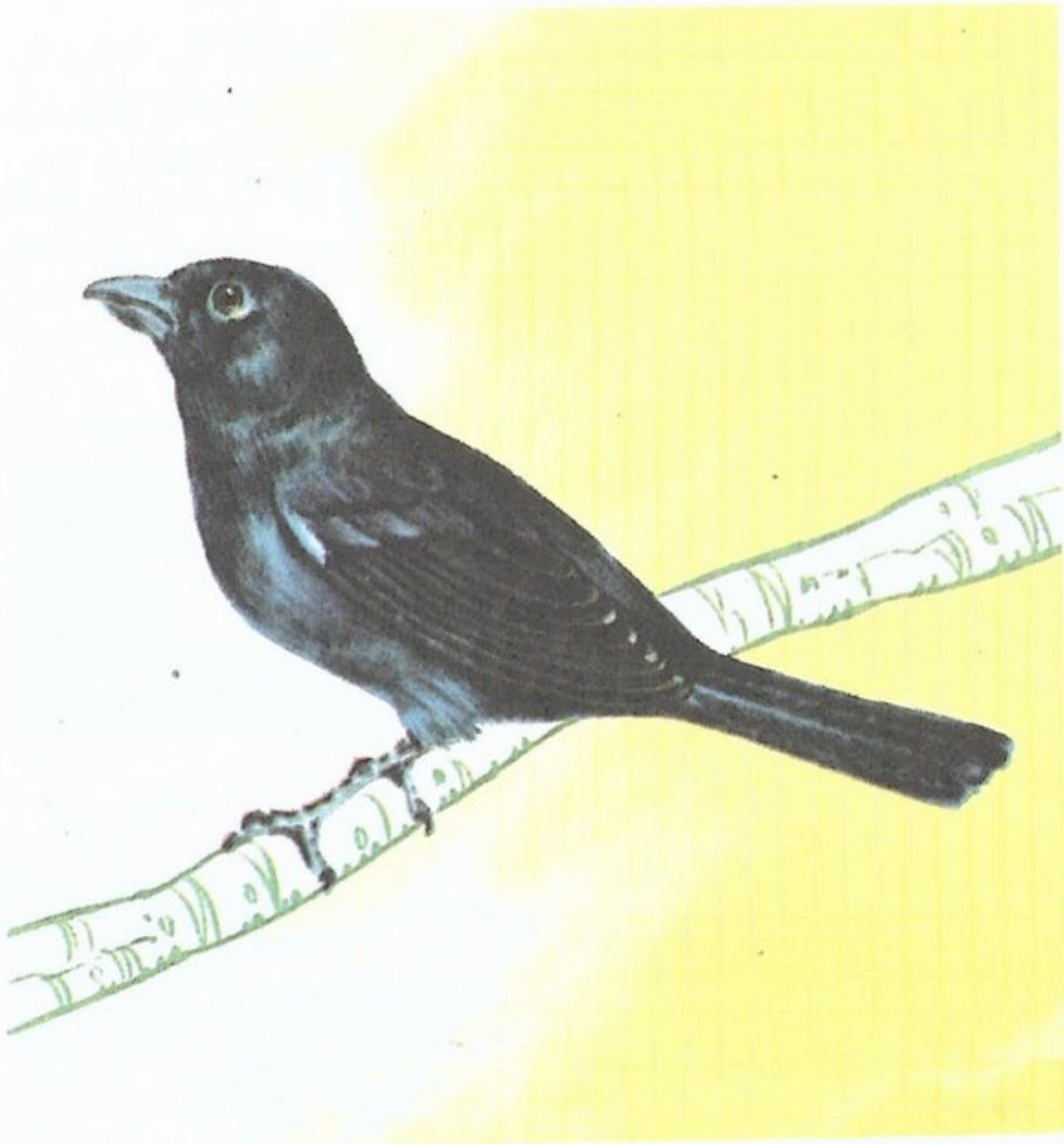
VAMOS APRENDER A NADAR?

Indo por etapas, sem pressa nem precipitações, nadar torna-se uma coisa fácil e divertida. 1) Em primeiro lugar (como se vê na ilustração) aprenda a aspirar pela boca fora d'água e a expirar pelo nariz debaixo d'água. 2) Segure os joelhos com as mãos. Ao fazer isso, você verá que seu corpo tende a flutuar. Pratique bastante este movimento até verificar que a água não é nenhum bicho-papão... e que seu corpo não é feito de chumbo. Você tem no seu corpo os mesmos **vazios** que permitem a um pesadíssimo navio flutuar sobre as ondas! 3) Estire o corpo n'água, buscando a posição horizontal. Você sentirá que a tendência natural do corpo é ficar à tona d'água. 4) Movimente os braços, respirando como na figura 1. 5) Pratique bastante os movimentos de pernas, como na figura 5. 6) Agora combine **todos** os movimentos: respiração, movimento dos braços e

das pernas. Pronto... um pouquinho de prática e... logo você está nadando!

Mas, ao fazer os exercícios, tenha sempre alguém por perto.





TIZIU

O tiziu é um dos passarinhos mais populares do nosso país. É muito conhecido, também, pelos nomes de serra-serra, alfaiate ou pinéu.

Tem o curioso hábito de fazer pequenos vôos verticais, emitindo um som estridente: "tiziu!"

Esse jeito de voar verticalmente, de um galho para outro, lembra o movimento de uma serra mecânica. Daí um outro apelido do tiziu: serrador.

Encontramos o tiziu por todo o território brasileiro, no Paraguai e na Argentina. Ele pertence à família dos pintassilgos e se alimenta, principalmente, de sementes de capim.

FOGO-APAGOU

O fogo-apagou recebeu esse nome do próprio povo, pois o seu canto parece dizer: "fogo-apagou" ou "fogo-pagou".

É também muito conhecido como rolinha-cascavel ou rolinha-carijó.

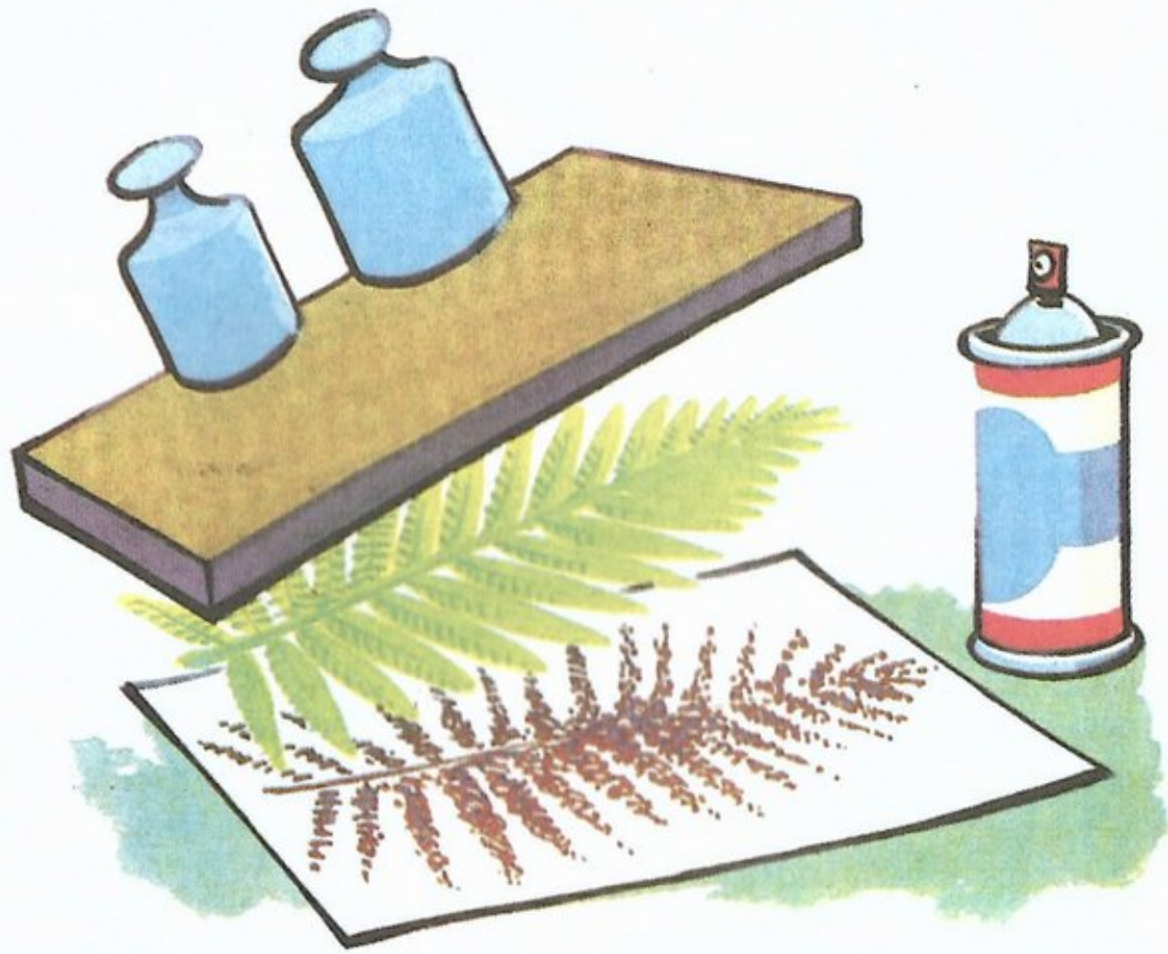
Pertence à mesma família das pombas e mede pouco mais de 20 cm.

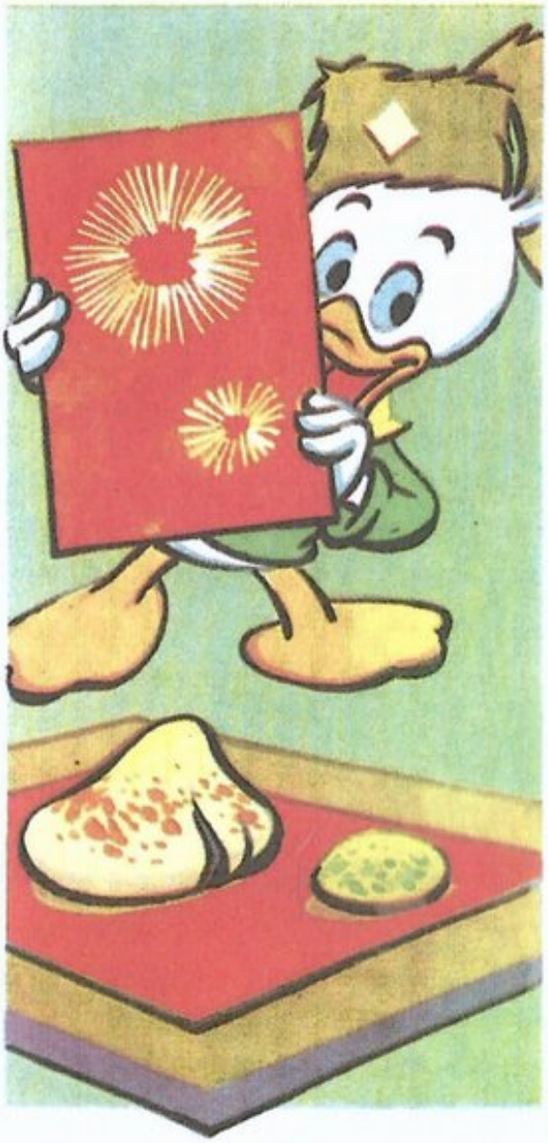
Geralmente vive em pequenos bandos e só procura locais isolados para fazer os seus ninhos, com ramos miúdos e raízes, forrados de penas.

Ele pode ser encontrado desde o Nordeste do Brasil até o Paraguai, porém, em maior quantidade, nos Estados de São Paulo, Goiás e Minas Gerais.

IMPRESSÃO COM PLANTAS

Este é um trabalho de gravura que você pode fazer, usando samambaias e cogumelos. Você vai precisar de: folhas de samambaia, cogumelos, tintas coloridas e folhas de papel brancas ou coloridas. Para imprimir a samambaia, pinte cuidadosamente o lado de trás da folha. Você pode usar guache, aquarela ou tinta em spray. Depois, coloque a samambaia sobre uma folha de papel com o lado pintado para baixo. Em seguida, coloque outra folha de papel por cima da samambaia e comprima cuidadosamente este papel sobre a folha pintada. Coloque um peso em cima — pode ser um livro — e deixe por 30 segundos. Mas tome cuidado para a folha não escorregar. Finalmente, retire o papel e a samambaia pintada, com cuidado. E sua gravura está pronta! Para imprimir o cogumelo (compre no supermercado para ter certeza de que não é do tipo venenoso), corte a base fo-

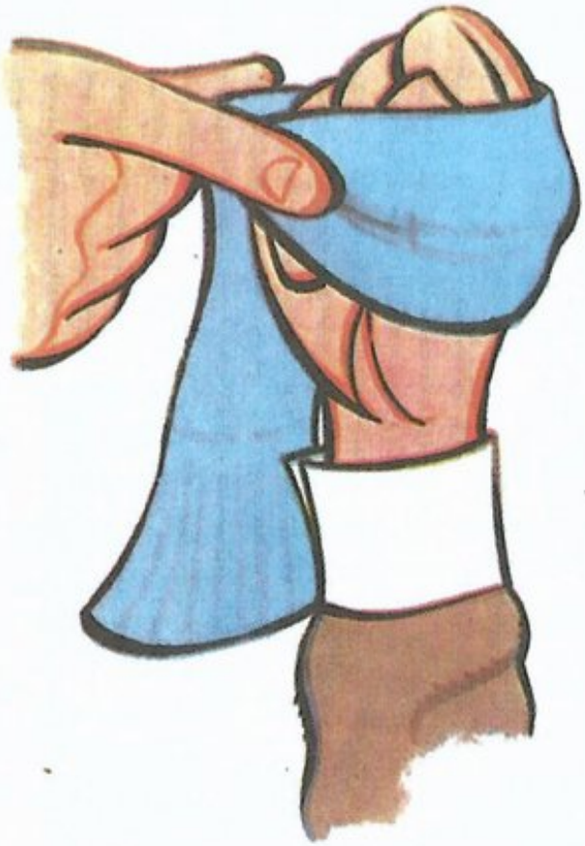




ra e pinte com cuidado a parte de baixo do chapéu. Depois, comprima a parte pintada numa folha de papel branca. Você vai conseguir uma figura parecida com o sol. Para fazer trabalhos de impressão com outros tipos de folhas, você pode usar o mesmo método da impressão com samambaias. E depois, você pode formar um lindo quadro imprimindo folhas de plantas diferentes num mesmo papel.

MEIAS DO TAMANHO CERTO

Quando você quiser comprar meias, use esse truque dos Escoteiros-Mirins para saber se elas vão servir exatamente em você. É simples. Feche a sua mão e enrole o pé da meia em torno do seu punho. Se o calcanhar e a ponta do pé se encontrarem direitinho, como mostra a ilustração abaixo, não há problema. Você já encontrou a meia do tamanho certo para seu pé.



ALIMENTANDO OS PASSARINHOS

Durante o rigoroso inverno de Patópolis, os passarinhos encontram pouca coisa para comer.

Por isso, os Escoteiros-Mirins alimentam os passarinhos nessa época.

Você também pode fazer o mesmo, ainda que o nosso inverno não chegue a ser tão frio. E vai acabar aprendendo muitas coisas sobre esses animais.

Em primeiro lugar, arranje algumas vasilhas, copos de plástico, tampas de caixa etc.

Se sua casa tiver um jardim, amarre essas vasilhas nos galhos de uma árvore, com barbante.

Encha as vasilhas com migalhas de pão, pedacinhos de fruta, nozes ou alpiste. E, debaixo da árvore, coloque uma vasilha cheia

de água. Depois, fique observando de uma janela próxima. Logo os passarinhos vão chegar, prontos para começar a "festa".

Enquanto estiver olhando os passarinhos, não faça movimentos bruscos nem mexa nas cortinas ou na vidraça. Se isso acontecer, os passarinhos poderão se assustar e abandonar o seu jardim.

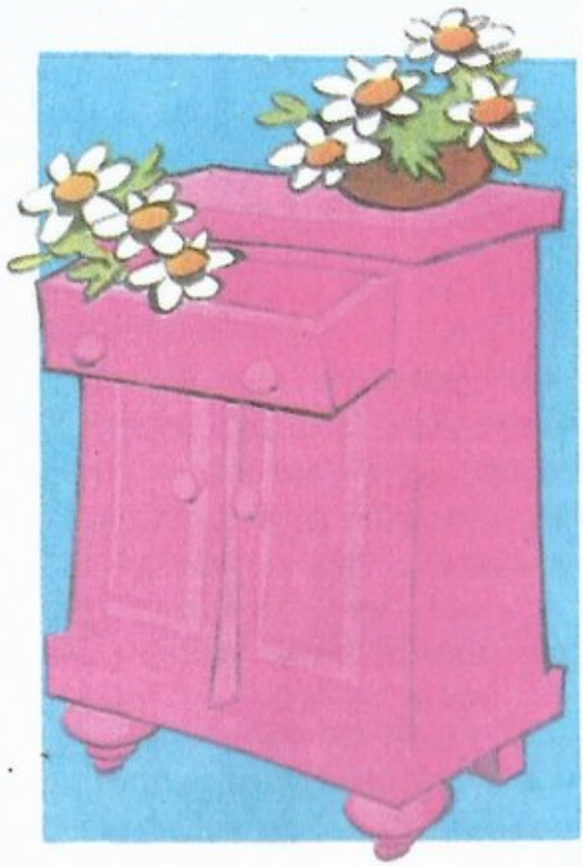
Assim, com muita paciência, você ganhará a confiança dos passarinhos. Estes ficarão tão habituados com sua casa que voltarão todos os dias para alegrar o seu jardim.

ARMÁRIO CHEIROSO

Para deixar o seu armário com um cheirinho bem gostoso e evitar que as traças acabem com as suas roupas, aqui está uma boa sugestão dos Escoteiros-Mirins.

Pegue uma laranja ou um limão. Com a ajuda de um lápis, faça vários furinhos na fruta que você escolheu. Depois, coloque alguns cravos-da-índia em todos os furinhos.

Pendure a fruta dentro do seu armário e veja como ele vai ficar cheiroso, cheiroso. E, quando a fruta começar a apodrecer, substitua por outra.



PRONTO-SOCORRO

Acontece às vezes de vermos uma ave que tenta inutilmente levantar vôo do solo onde caiu por ter partido uma patinha ou porque uma das suas asas foi ferida pelo disparo de um caçador ou mesmo por um malvado estilingue. Se isto acontecer à sua frente, você deverá recolher delicadamente o animalzinho para lhe prestar, ao menos, os primeiros socorros.

A perninha fraturada poderá ser facilmente soldada se você a "bloquear" com duas hastes a ela aderidas com uma ligadura.

A asa, por sua vez, deverá ser livrada do chumbo (se foi ferida por um disparo) mediante uma agulha bem desinfetada: a seguir, é necessário desinfetar a ferida com um chumaço de algodão embebido de água oxigenada. Por fim, imobilizar a asa entre duas tabuinhas de madeira aderentes a ela por uma ligadura.

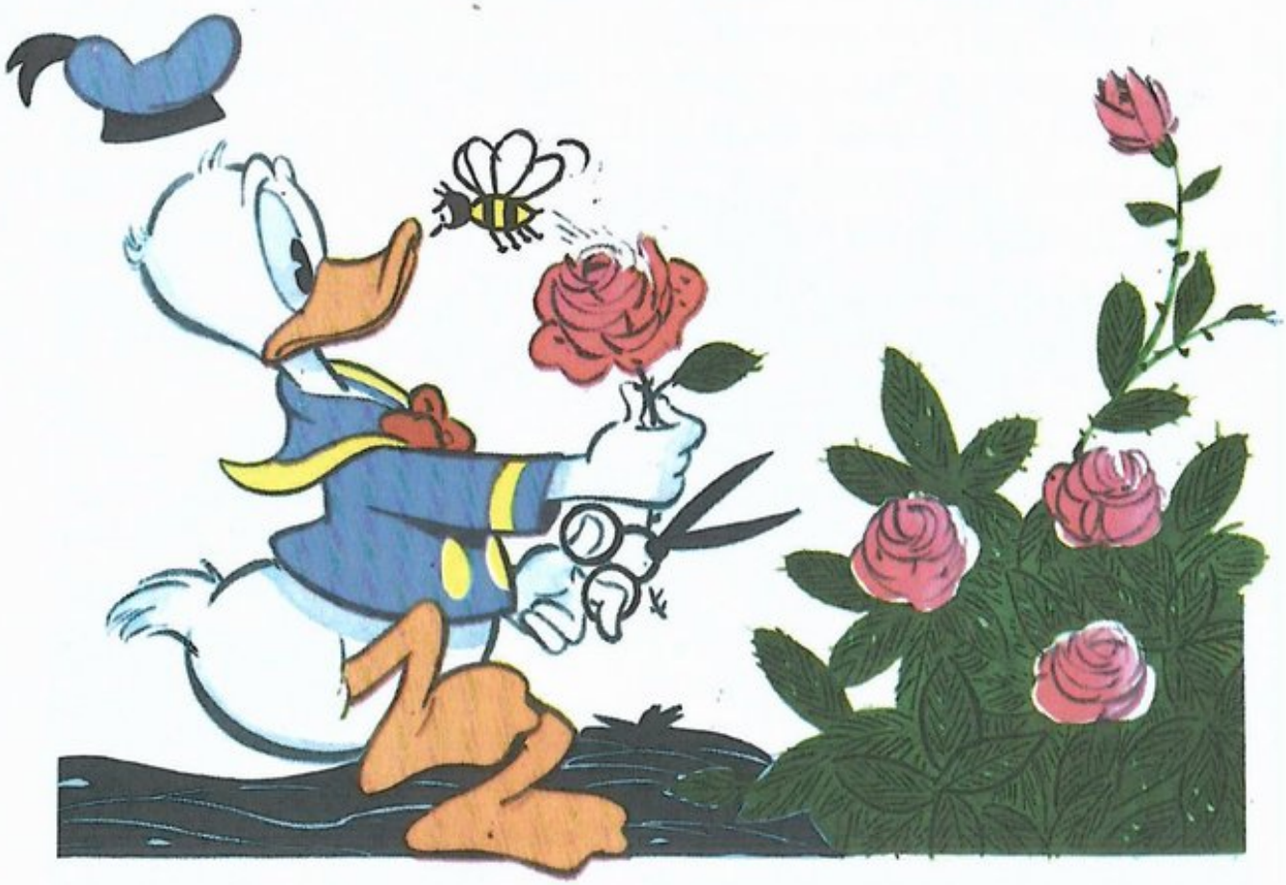
Pode acontecer também de você precisar socorrer um cão ou gato vítimas de um acidente. Eis o que você deverá fazer enquanto espera o veterinário, que **sempre** deverá ser chamado. A primeira coisa a providenciar é uma imediata limpeza do ferimento: aplique com uma esponja ou com um chumaço de algodão uma branda solução de um desinfetante que não irrite, até que todos os corpos estranhos tenham sido removidos; o pêlo circundante será cortado curto Se o ferimento for superficial, após tê-lo limpado, poderá jogar-lhe ácido bórico em pó: normalmente, ficam curados sem maiores atenções. Os ferimentos profundos exigem a intervenção de um veterinário.

Se o animal se encontrar inanimado, você o transportará cuidadosamente e o estenderá sobre um cobertor. De modo algum dê a ele algo para beber ou comer (nem água, nem licor, nem café, nem açúcar. Nada!) Você colocará junto a ele um pequeno travesseiro onde, se desejar, ele poderá apoiar a cabeça e respirar melhor.

FLAMBOYANT

Os flamboyants são originários da Ilha de Madagáscar, no Oceano Índico. Isso pode parecer estranho, pois essas árvores, tão adaptadas à paisagem brasileira, poderiam ser tomadas como espécies nativas de nosso país. Entretanto, alguns tipos de flamboyant foram desenvolvidos fora da própria Madagáscar. Desse modo, podemos encontrar no Brasil o flamboyant mais comum, com suas belíssimas flores alaranjadas ou amareladas. O flamboyant cresce com bastante rapidez, chegando a mais de 25 metros de altura. Quando plantado à beira-mar, porém, se torna uma árvore baixa e cheia de galhos. Os frutos do flamboyant são escuros e longos, assemelhando-se a grandes vagens secas e cheias de sementes.

COMO CONSERVAR AS FLORES COLHIDAS



Claro que a melhor maneira de conservá-las seria... evitar colhê-las. Mas nem isso seria verdadeiro, pois ao cortar da planta uma flor ainda em botão ou já desabrochada, nós permitiremos que a planta-mãe se fortaleça dando nascimento a novos botões. Mas, voltando às flores colhidas, eis alguns cuidados para prolongar-lhes a vida:

a) coloque na água do vaso um pedacinho de carvão, ou um comprimido de aspirina, ou pedaço de cânfora, ou uma colherada de sal ou açúcar;

b) assim que as flores começarem a murchar, refresque-as colocando-as por uma hora em água gelada;

c) troque totalmente a água todas as manhãs, encurtando de um centímetro a haste das flores;

d) à noite, sem retirar as flores do vaso, envolva todo o feixe numa folha grande de jornal;

e) para manter as flores

frescas durante uma viagem, envolva-as numa folha de papel e coloque o ramo numa caixa de papelão.

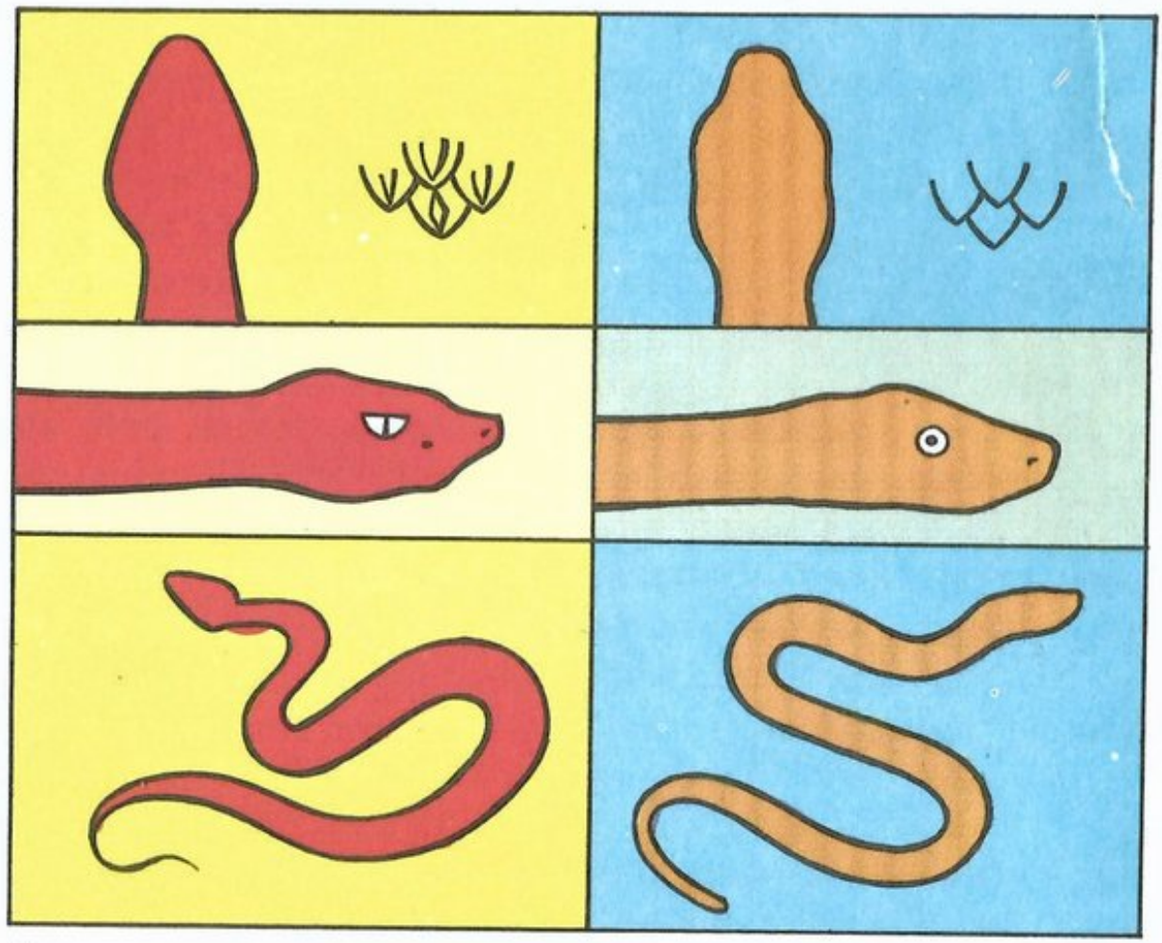
CONHEÇA AS COBRAS

Entre os répteis mais temidos destaca-se a cobra. Elas se dividem em diversas espécies, algumas altamente perigosas devido ao veneno violento que injetam com suas presas. Dentre as mais conhecidas, temos a cascavel, o urutu, a jararaca, a surucucu, a coral. Entre as não venenosas, a mussurana é até benéfica, pois se alimenta das . . . venenosas, de quem é feroz inimiga. Por tudo isso, o Escoteiro-Mirim ajuizado deve estar sempre bem calçado ao marchar pela mata, usando perneiras de couro preferivelmente. As cobras venenosas são em geral animais de hábitos noturnos e não atacam o homem . . . contanto que não sejam molestadas.

Como reconhecer uma cobra venenosa? Embora haja exceções à regra, **uma** das características principais são os dentes que injetam o veneno: apresentam-se grandes, salientes, agressivos. Sempre que excursionar ao campo, procure levar com você **soro antiofídico.** É um preparado que combate o veneno de diversas cobras, se bem que não de todas, pois algumas exigem um soro específico. A proporção ideal será levar três ampolas de soro para cada pessoa. Leve também seringas e agulhas *descartáveis,* para aplicar o soro. A proporção ideal é, também, três conjuntos/pessoa.

Você encontrará o soro nas drogarias. Na geladeira ele se conserva bem, mas, se estiver gelado e for exposto ao calor, não poderá mais ser reaproveitado. Por isso, o melhor será conservá-lo sempre num lugar frio ou fresco.

CARACTERÍSTICAS GERAIS



Venenosas:

1 — Cabeça chata e triangular; escamas miúdas e ásperas.
2 — Possuem fossas lacrimais.
3 — Corpo grosso, cauda curta, destacada do corpo.

Não venenosas:

1 — Cabeça ovalada, escamas lisas.
2 — Não possuem fossas lacrimais.
3 — Corpo mais fino e cauda comprida.

ALIMENTOS SOB MEDIDA

A dietética se tornou muito importante não só para o atleta que deseja estar sempre em "boa forma", mas também para todos que, com o auxílio de uma alimentação apropriada, poderão traba-

lhar, estudar e brincar nas melhores condições. As tabelas indicam a quantidade ideal de calorias para cada idade, bem como a utilidade de cada vitamina e sua quantidade nos principais alimentos.

QUANTIDADE DIÁRIA DE CALORIAS A SER INGERIDA DE ACORDO COM AS IDADES

IDADE	CALORIAS
Crianças de 2 a 6 anos	1000
Crianças de 6 a 10 anos	1400
Meninas de 10 a 12 anos	2000
Meninos de 10 a 12 anos	2300
Meninas de 12 a 18 anos	2400
Meninos de 12 a 14 anos	2700
Meninos de 14 a 18 anos	3000
Mulheres adultas	2300
Homens adultos	3200
Velhos (acima de 60 anos)	2200

TABELA RESUMIDA DAS VITAMINAS

VITAMINAS	ONDE SE ENCONTRAM	PARA QUE SERVEM
VITAMINA A	Óleo de fígado de peixe Manteiga — Queijo — Hortaliças	Favorece o crescimento
VITAMINA B 1	Casca de arroz e trigo — Fígado — Levedura — Hortaliças	Protege as mucosas
VITAMINA B 2	Fígado — Rins — Ovas — Levedura	Favorece o metabolismo das gorduras e açúcares — Protege o sistema nervoso
VITAMINA B 6	Germe de trigo — Leite — Carne — Levedura	Favorece a respiração das células
VITAMINA B 12	Fígado — Rins — Coração — Moluscos	Favorece o metabolismo das proteínas
VITAMINA BC	Todas as carnes — Todos os vegetais	Favorece o crescimento e a formação do sangue — Protege os nervos e as mucosas
VITAMINA PP	Fígado — Rins — Carnes magras — Leveduras	Favorece a formação das proteínas
VITAMINA H	Carnes e vegetais	Favorece o metabolismo das proteínas
ÁCIDO PANTOTÊNICO	Todos os alimentos	Favorece a atividade das células — Protege as supra-renais — Anti-infeccioso
VITAMINA C	Frutas cítricas — Pimentão Verduras	Favorece a respiração celular — Estimula as supra-renais — Protege os vasos sanguíneos
VITAMINA D	Óleo de fígado de peixe Forma-se na pele exposta aos raios solares	Fixa o cálcio e o fósforo nos ossos
VITAMINA E	Folhas verdes — Óleos vegetais	Favorece o trabalho químico das células
VITAMINA K	Verduras — Óleos vegetais	Favorece a coagulação do sangue

VALOR DOS ALIMENTOS EM CALORIAS PARA CADA CEM GRAMAS

PÃO E MASSAS	
Pão	265
Macarrão	377
Grissini	373
Biscoito	411
CARNES	
Boi	218
Vitela	94
Frango	200
Galinha	302
Peru	145
Coelho	179
Presunto cru	502
Presunto cozido	422
Mortadela	367
Salsicha	342
PEIXES	
Bacalhau	107
Badejo	74
Sardinha	115
Solha	84
Atum	198
Salmão	143
Salmonete	113
Truta	88
LEGUMINOSAS	
Feijão	338
Lentilha	337
Ervilha	98
Grão-de-bico	320

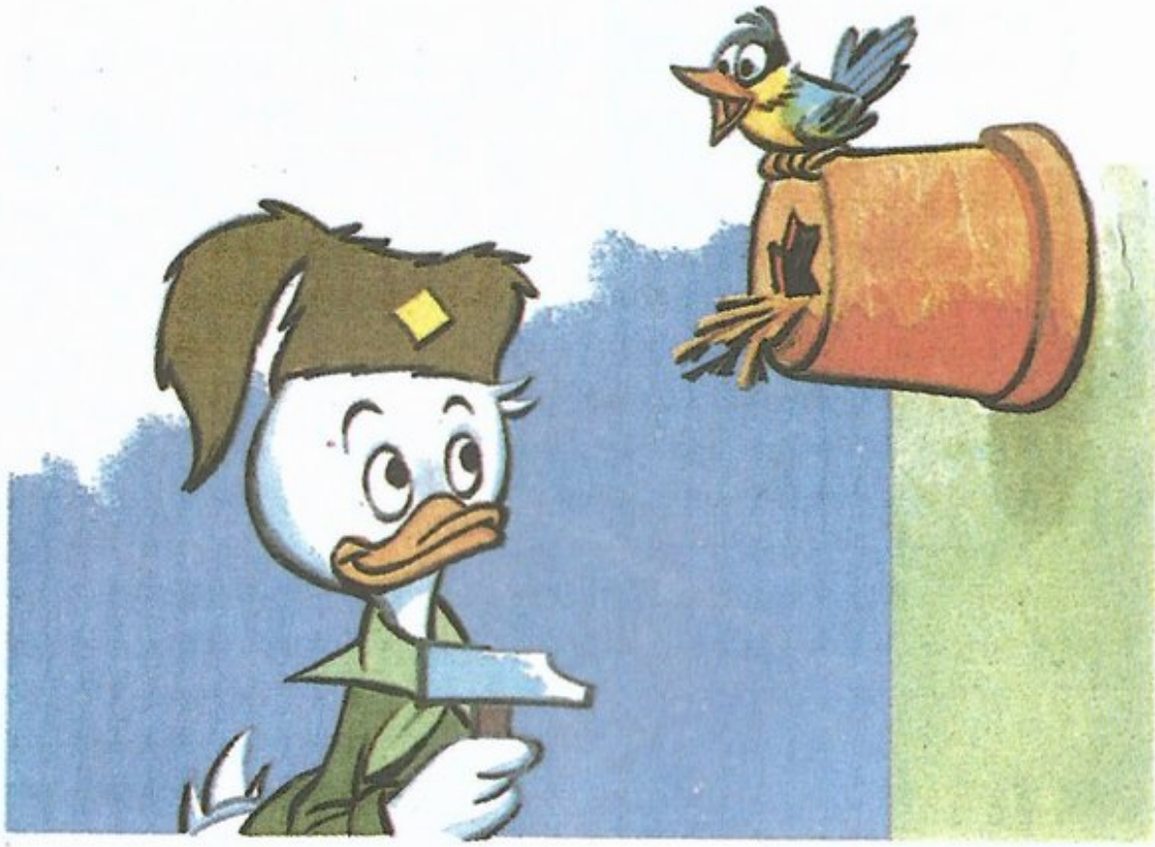
HORTALIÇAS	
Acelga	27
Alcachofra	27
Couve-flor	25
Vagem	35
Beringela	24
Espinafre	20
Abobrinha	18
LATICÍNIOS	
Leite de vaca	65
Queijo gorgonzola	355
"Mozzarella"	339
Parmesão	389
"Provolone"	362
Requeijão	375
Manteiga	720
FRUTAS	
Laranja	45
Tangerina	44
Maçã	58
Banana	85
Melão	20
Abacate	245
Pera	63
Pêssego	46
Uva	66
OUTROS	
Toicinho	775
Óleo de oliva	891
Amendoim torrado	560
Castanha-do-pará	645
Coco	635
Noz	650
Ovo (um)	81

COMO SUBIR NUMA ÁRVORE

Você deve, sempre que houver uma oportunidade, excursionar pelo campo: ainda que seja para um simples passeio na floresta ou num bosque, ao longo das aprazíveis encostas de um morro. Uma vez ali, procure mergulhar os olhos naquele mar de verde e de azul que se estende abaixo e acima de nós. Observe as plantas silvestres, por exemplo. No Brasil há inúmeras variedades e, de vez em quando, você poderá ter o prazer de encontrar um pé de amoras ou morangos silvestres, ou mesmo uma goiabeira. Mas não pense apenas no estômago, pense no seu espírito também: por um momento, permaneça em absoluto silêncio e imobilidade... e logo você estará ouvindo a doce melodia da natureza, os mil e um rumores, silvos e sussurros das árvores dançando ao vento, dos cantos dos pássaros, dos ruídos de insetos.

Pois bem, amiguinhos excursionistas, é hora de

marchar adiante. E já que você recobrou o fôlego após essa "pausa para meditação" que lhe sugerimos, que tal... dar uma subidinha numa árvore? Os seus jovens músculos precisam manter-se em forma — e desenvolver-se — com exercícios e, além disso... habituando-se desde já com escaladas, como a de uma árvore frondosa e alta, você acabará aprendendo a escalar as montanhas e as... dificuldades da vida. Se você já tem prática de lidar com cordas — é um exercício de alpinismo que se faz em provas de ginástica — você não terá dificuldades em subir numa árvore. Proceda desta forma: atire e prenda num galho forte (o primeiro a partir do solo) uma corda resistente. A corda deverá ficar o mais próximo possível do tronco, de modo que durante a sua subida você possa apoiar os pés no mesmo (Lembre-se de usar sempre sapatos de excursão, com boas solas de borracha: nada de solas de couro, que fazem escorregar). Apóie-se com os pés no tronco e, fazendo uma leve alavanca com o corpo inclinado para trás, vá subindo aos poucos, agarrado à sua corda. Uma vez alcançado o galho mais baixo, tome um pouco de fôlego e desça. Repita este exercício várias vezes... depois, largada a corda, se você se sentir seguro, faça a escalada aos outros galhos, sempre mantendo-se vizinho ao tronco. Mas, cuidado: não se deixe entusiasmar pela sua bravura. Especialmente agora, que você precisa descer. E descer é mais difícil que subir — pelo menos em árvores. Pode acontecer, por exemplo, que, ao olhar para baixo tentando apoiar os pés, você tenha uma leve tontura. Segure-se! Engula em seco, não olhe para baixo no momento; observe com calma o que está em sua volta e, sobretudo, pense e convença-se de que não lhe sucederá nada, sobretudo se você não largar o seu ponto de apoio. Agora faça uma nova tentativa e verá que a coisa vai melhorar. Devagar, bem devagar, deixe-se pousar sobre o galho do qual partiu, e... a descida está feita.



HOSPEDANDO PASSARINHOS

Na primavera, muitos passarinhos procuram lugares para fazer seus ninhos. Você pode ajudá-los, criando um "quarto de hóspedes" em sua casa, para eles se abrigarem.

É bem fácil: primeiro, arranje um vaso de barro, desses que são usados para flores.

Aumente o buraco do fundo do vaso, até ele ficar com uns 5 cm de diâmetro. Esse buraco vai ser a entrada do abrigo.

Agora, escolha cuidadosamente um lugar para pendurar o vaso. Os melhores lugares são árvores bem grandes, ou paredes. Não deixe que o vento, a chuva ou... os gatos cheguem perto da entrada do vaso. E não escolha um lugar com movimento onde passe gente o dia inteiro. Seu "hóspede" vai querer muito sossego!

Ponha um prego no lugar escolhido e pendure o seu vaso.

Se os passarinhos demorarem a aparecer, experimente colocar comida e água por perto: migalhas de pão, pedacinhos de fruta, nozes ou alpiste. E não esqueça da água.

TICO-TICO

De longe é muito fácil confundir o tico-tico com o pardal. Entretanto são bem diferentes, tanto na aparência quanto nos hábitos.

O tico-tico possui uma pequena crista de penas na cabeça, o que torna fácil distingui-lo do pardal à primeira vista.

Alimenta-se principalmente de insetos. Por isso ele é considerado um animal muito útil.

Segundo a imaginação popular, quando o tico-tico canta, parece dizer com melancolia: "minha vida é assim, assim..."

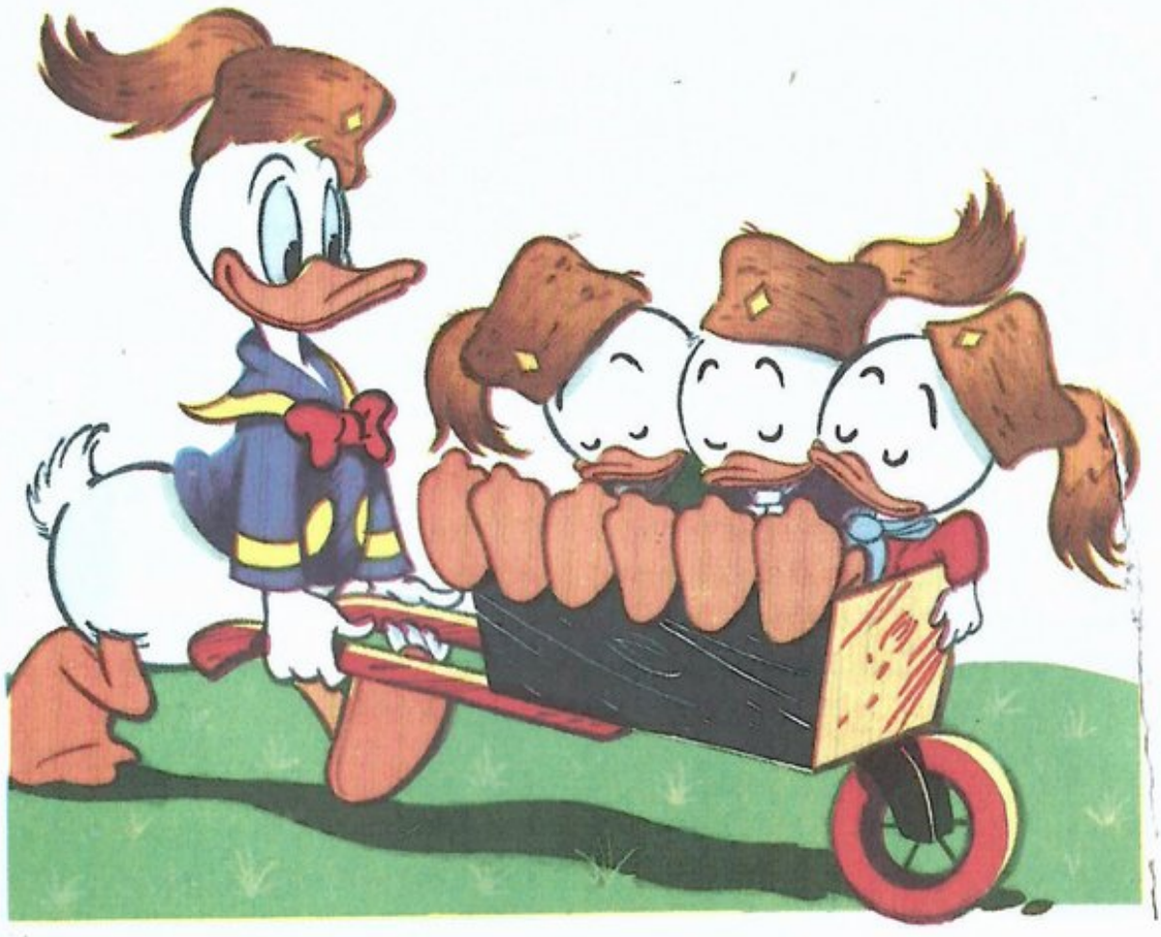
Esse passarinho, nativo do nosso país, pode ser visto em quase toda a América do Sul, chegando até México.

DIGA-ME COMO DORME

Você sabia que é possível adivinhar o seu caráter observando-se a posição que habitualmente mantém ao dormir? Ora pipocas, dirão vocês, não basta já ser controlados por nossos pais e professores, enquanto estamos acordados! Até de noite estamos sob exame!

Exatamente. Desse exame resulta, de fato, que: quem dorme **com um dedo na boca** (ou com uma ponta do lençol ou a borda da fronha entre os lábios) demonstra o desejo de ser protegido como o era nos primeiros anos da infância.

Com a boca protegida pela mão: consciência da pró-



pria fragilidade, temor de não saber superar os obstáculos, embora provido de um certo otimismo.

Sobre um lado: é a posição da pessoa normal, segura de si, ativa, que busca no sono restaurador um "r e a b a s t e c i m e n t o" das energias consumidas durante o dia.

De bruços, com a cabeça sob o travesseiro: timidez, medo de assumir pesadas responsabilidades. Desejo de realizar grandes coisas, sufocado pelo temor de não conseguir o objetivo.

Sobre as costas, com os braços estirados ao longo do corpo: caráter sereno, amante da justiça e da sinceridade, cheio de iniciativa, capaz de assumir sempre e em qualquer situação a própria responsabilidade.

Sobre as costas, com as mãos unidas sobre o peito: caráter fechado, incapaz de amizades verdadeiras e de confidências sinceras. Pouca confiança em si próprio e consequente necessidade de obter a aprovação alheia.

Com a cama bem arrumada, as cobertas bem estendidas: temor do juízo alheio, desejo de passar despercebido. Todavia, possui caráter generoso, altruísta até ao sacrifício.

Com a cama em desordem, os lençóis apertados entre os braços: espírito artístico, anti-conformista, aberto. Capacidade de sacrificar-se por um ideal.

Vejamos, agora, como dormem alguns dos heróis da "família Disney".

Tio Patinhas: colchão recheado de notas, dossel laminado de ouro, mesinha de cabeceira em forma de cofre-forte, quatro canhões em volta da cama. Nem é preciso dizer que, quando os Irmãos Metralha estão à solta, o Tio Patinhas dorme **dentro** da caixa-forte.

Donald: sono agitado por pesadelos e fantasmas de credores, durante a noite. Durante o dia, sono perturbado pelo ruído dos sobrinhos ou pela voz imperiosa de Tio Patinhas que vem dar-lhe uma ordem para trabalhar. Ô, vida dura!

Pateta: reparou que os pés ficam para fora da cama! Por isso não consegue dormir, atormentado pela questão: encompridar a cama ou cortar os pés.

Mickey: dorme ao lado do Pluto e Pluto dorme ao lado de Mickey. Só que, é claro, Mickey fica na cama e Pluto no tapete. Uma vez experimentaram trocar de lugar, mas Pluto não ficou muito satisfeito, pois sentia falta das pulgas que haviam ficado no tapete.

ARGOLAS PARA OS TORNOZELOS

Durante as cerimônias, os peles-vermelhas se enfeitavam da cabeça aos pés com diademas, colares, tatuagens, cintos, braceletes e argolas para os tornozelos. Estes últimos eram confeccionados com pêlo de bisonte ou pêlo de cabras, mas vocês, quando quiserem "brincar de índios", poderão utilizar cadarços coloridos. Cortem os fios num comprimento de 25 centímetros e prendam-nos numa tira de couro ou num cordão para sapatos, como indica a ilustração acima.

Um jogo completo deverá constar de duas ou três argolas de fios que não deverão jamais tocar o chão.

O QUE COMEM OS ANIMAIS

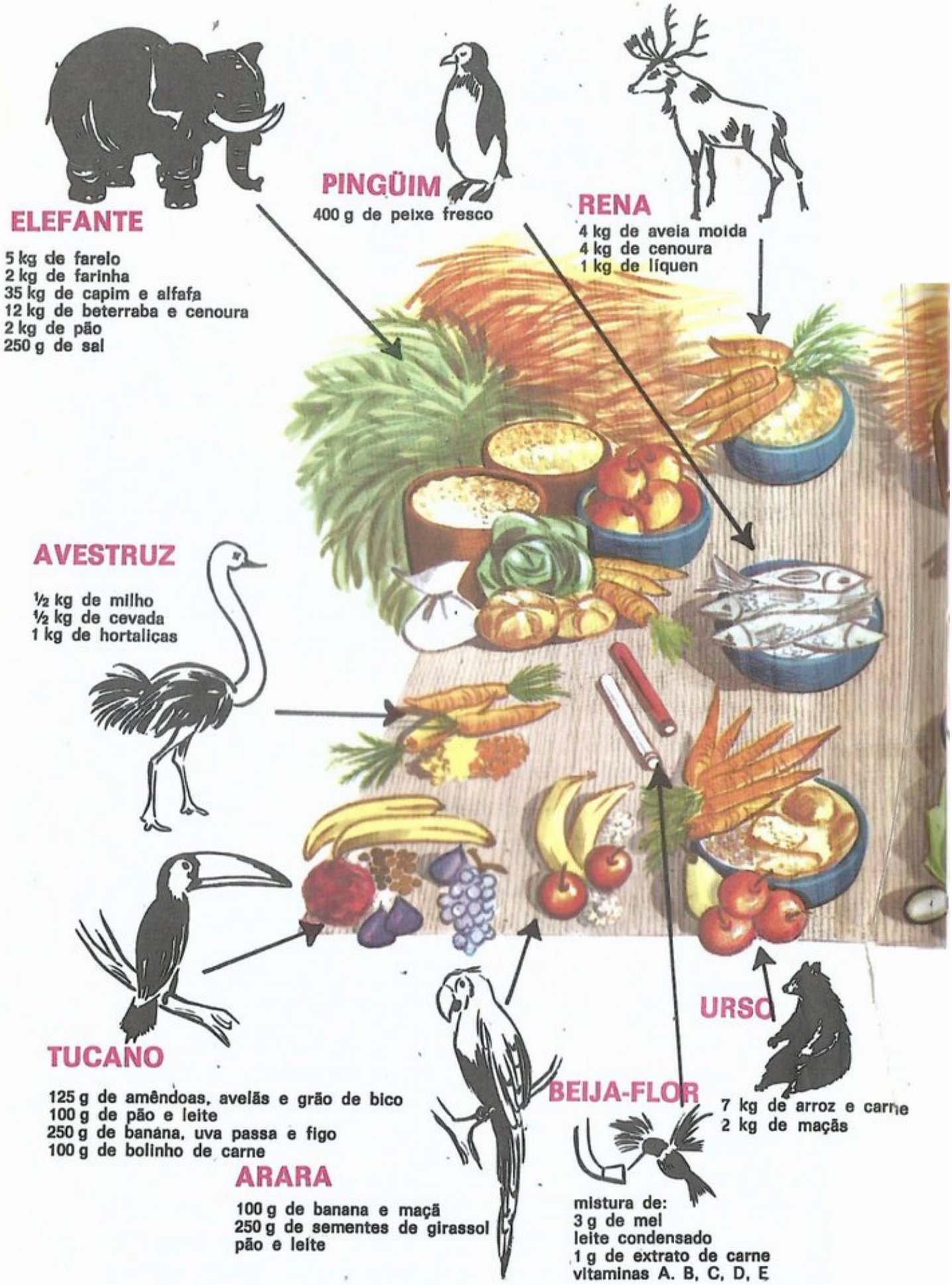
Que coisa comem os animais? Depende, meus amiguinhos. Por exemplo, para o tigre ou para o tubarão uma coxa de explora-

dor constitui um delicioso almoço. Em compensação, para o elefante ou a girafa, uma coxa de explorador não representa o mínimo atrativo gastronômico.

Isto é porque certos animais são **carnívoros,** isto é, se alimentam exclusivamente de carne; outros são **herbívoros,** e só comem frutas e verduras; outros, por fim, são **onívoros,** ou seja, comem tudo que estiver ao seu alcance. Por exemplo: um explorador com acompanhamento de salada ou batatinhas fritas.

Existe também uma categoria particularmente infeliz de animais: são aqueles que, em tempo de escassez, não encontram nada para comer. Nesse caso, é preciso ter pena deles e ajudá-los, se possível.

Imaginemos, então, que você ganhe de presente um elefante, ou uma girafa, ou um gorila. Bela situação para você, se não souber o que eles comem! Mas aqui estamos nós, sempre prontos para ajudá-los; adiante você encontrará uma relação dos alimentos de alguns dos animais que vivem sobre a face da Terra:



ELEFANTE

5 kg de farelo
2 kg de farinha
35 kg de capim e alfafa
12 kg de beterraba e cenoura
2 kg de pão
250 g de sal

PINGÜIM

400 g de peixe fresco

RENA

4 kg de aveia moída
4 kg de cenoura
1 kg de líquen

AVESTRUZ

½ kg de milho
½ kg de cevada
1 kg de hortaliças

TUCANO

125 g de amêndoas, avelãs e grão de bico
100 g de pão e leite
250 g de banana, uva passa e figo
100 g de bolinho de carne

ARARA

100 g de banana e maçã
250 g de sementes de girassol
pão e leite

BEIJA-FLOR

mistura de:
3 g de mel
leite condensado
1 g de extrato de carne
vitaminas A, B, C, D, E

URSO

7 kg de arroz e carne
2 kg de maçãs

GIRAFA

3 kg de hortaliças
12 kg de capim e alfafa
1 kg de aveia moída
1 kg de farelo
½ kg de alfarroba

CROCODILO

1 kg de carne crua cada 3 dias

LEÃO-MARINHO

7 kg de peixe duas vezes por semana
(No inverno uma dose de óleo
de fígado de bacalhau)

PANGOLIM

pão e leite
250 g de carne moída e misturada
com uma gema de ovo e quatro
gotas de ácido fórmico

LEÃO

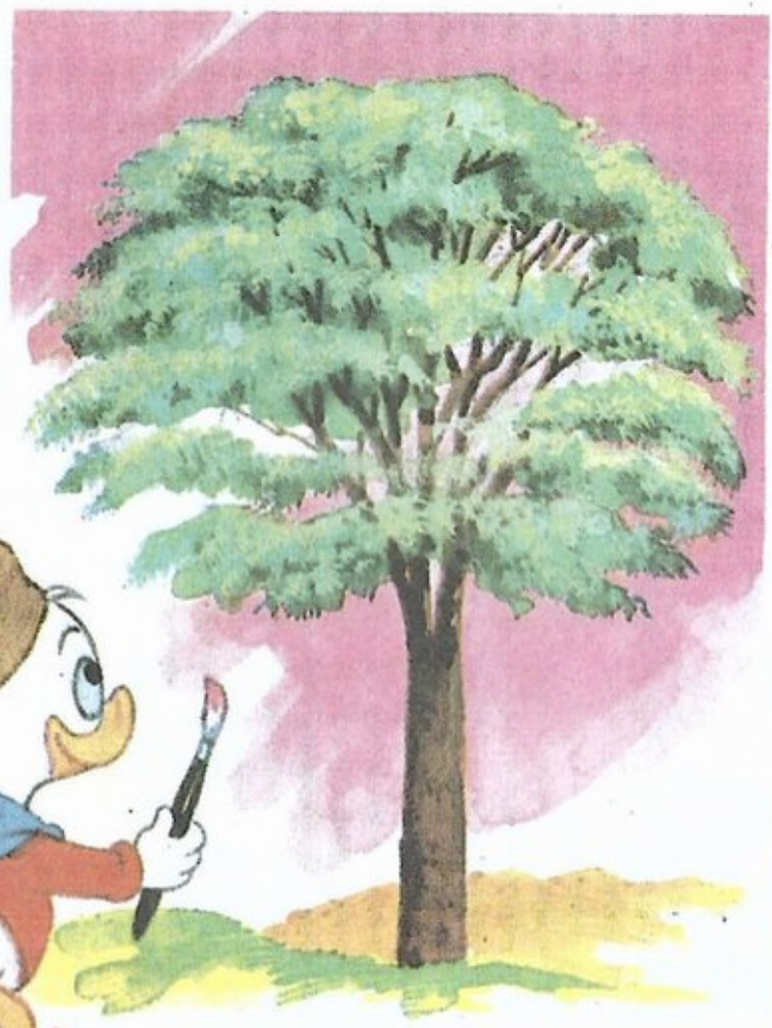
6 kg de costado de cavalo
(Um dia por semana de jejum para
manter-se em forma)

GORILA

janta
½ litro de leite
1 kg de frutas
50 g de cenouras
1 maço de salada

almoço
½ litro de creme de arroz com leite
150 g de cenouras
1 kg de frutas
100 g de pão

ceia
100 g de fígado cru
400 g de aipo, cebolas e cenouras
1 ovo cozido
3 kg de frutas
1 maço de salada



PAU-BRASIL

Logo que foi descoberto, o Brasil não parecia uma terra especialmente rica aos exploradores portugueses. Foi então que eles encontraram uma novidade na colônia: o pau-brasil. Essa árvore, de coloração avermelhada no tronco, fornecia tintas para tecidos e estava disseminada por toda a costa brasileira, especialmente entre Pernambuco e Rio de Janeiro. A exploração foi tão intensa, que hoje a árvore, que deu seu nome ao país, é uma espécie quase extinta. O crescimento do pau-brasil é lento, e ele chega a atingir mais de 20 metros de altura. As vagens, que dão as sementes, só aparecem 25 anos após o plantio. Dessas sementes crescem mudas que, ao atingir 2 metros de altura, devem ser replantadas. E do mês de outubro ao mês de dezembro é que florescem seus botões amarelos.

CORUJA

Durante a noite a coruja sai voando silenciosamente, à procura de roedores e outros animais para se alimentar. Por causa desses vôos noturnos e também por seu piado triste, muita gente chega a acreditar que ela traz azar. Na verdade, a coruja é muito útil, pois persegue ratos e outros animais nocivos ao homem.

Essa ave possui ótima visão, principalmente à noite. Seus olhos estão situados na frente da cabeça e não nos lados, como na maioria das aves.

Para fechar os olhos, a coruja levanta a pálpebra inferior, ao invés de baixar a superior, como fazem as demais aves.

Nas suas caçadas, ela utiliza, além dos olhos, também os ouvidos, que são muito aguçados.

A coruja constrói ninhos em tocos de árvores, tetos de habitações altas ou fendas de rochas.

Existem corujas em quase todo o mundo. Algumas espécies habitam florestas tropicais, outras vivem em desertos, campos ou mesmo na tundra ártica.

No Brasil, elas geralmente têm penas escuras, manchadas, que se confundem muito facilmente com os troncos e as folhas das árvores.

ALMA-DE-GATO

A alma-de-gato vive nas matas e capoeiras, alimentando-se de insetos.

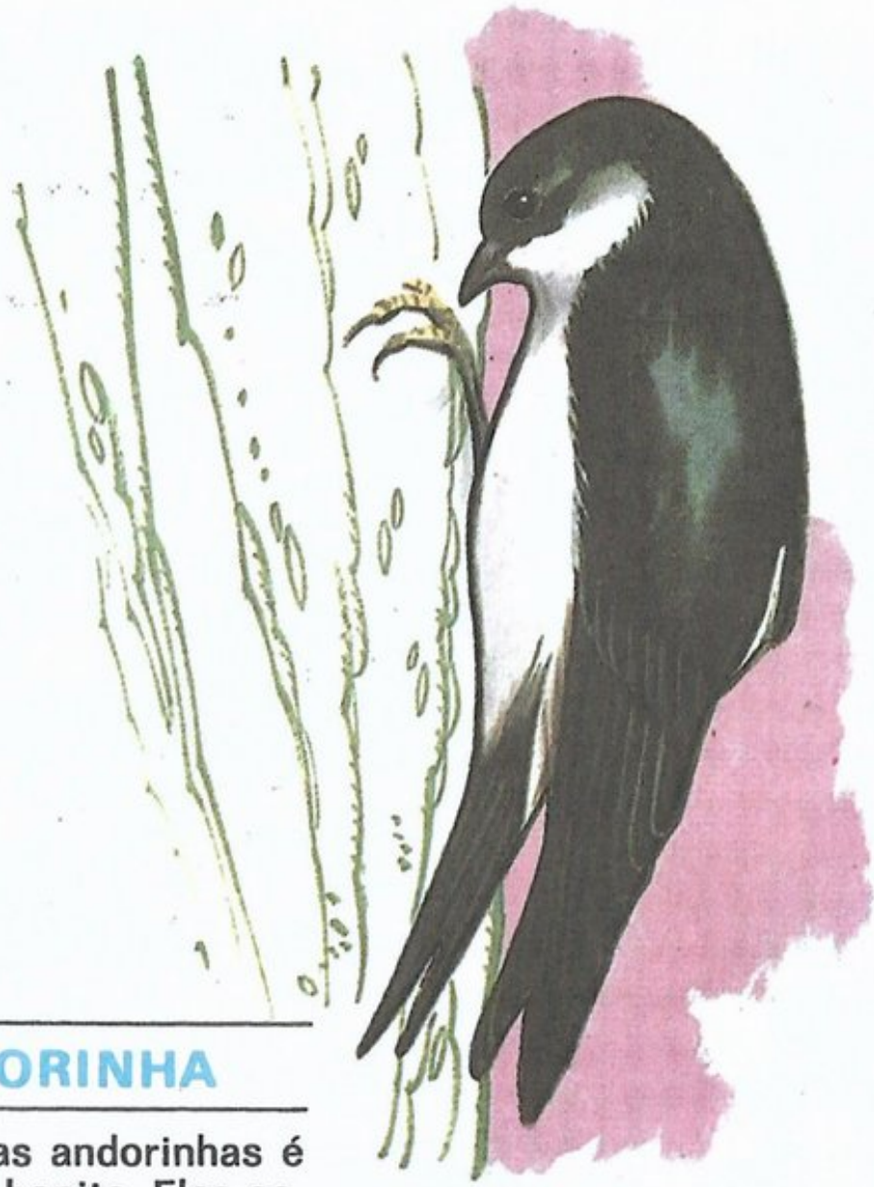
Dizem que a chamam por esse nome por causa de seu pio, parecido com o miado de um gato. Mas também é chamada de alma-de-caboclo, rabo-de-escrivão ou rabilongo.

Chega a medir 50 cm de comprimento e quase metade dessa medida equivale à sua cauda.

É uma ave muito útil, pois elimina carrapatos e gafanhotos.

A alma-de-gato não possui muita habilidade para voar. Seu bico é forte, com a ponta virada para baixo. Seus pés são como os dos papagaios, tucanos e pica-paus: dois dedos virados para trás e dois dedos, para a frente.

Alguns sertanejos não simpatizam com essa ave, pois consideram seu canto agourento e portador de maus presságios.



ANDORINHA

O vôo das andorinhas é muito bonito. Elas sobem, mergulham e planam no ar com movimentos rápidos e elegantes.

O formato das asas e da cauda das andorinhas facilita esse vôo, permitindo que elas desenvolvam uma velocidade de até 200 km por hora.

Uma vez por ano, a maior parte das andorinhas realiza grandes viagens. Quando chega o inverno, elas partem do hemisfério norte, em bandos, e vão para as regiões quentes do hemisfério sul, à procura de calor e alimento.

Quando acaba o verão no sul, elas retornam ao norte, para construir ninhos e procriar.

As andorinhas são aves entomófagas, isto é, que se alimentam unicamente de insetos. Por essa razão, são muito úteis ao homem nas lavouras.

Elas apanham insetos em pleno vôo, o que garante a sua alimentação durante as longas viagens.

PLANTAS QUE PROTEGEM JARDINS

Todo mundo gosta de um jardim bonito e bem cuidado. Mas não é nada fácil cuidar de um jardim! E uma das coisas mais difíceis é proteger as plantas contra os insetos e as ervas daninhas.

Mas, se você tiver um jardim, procure usar poucos inseticidas químicos. Os cientistas estão de acordo em um ponto: os inseticidas para plantas, quando usados com muita freqüência, acabam prejudicando tanto quanto os próprios insetos!

É sempre muito útil ficar conhecendo algumas plantas que ajudam a proteger o

seu jardim. São plantas que espantam os insetos.

Uma delas é a flor conhecida pelos nomes de cravo-de-defunto-dobrado, vara-de-rojão ou simplesmente rojão. Mas, para os cientistas, seu nome é **tagetes.**

É uma flor bonita, de cor alaranjada, muito cultivada como flor ornamental em nossos jardins.

Mas, para muitos insetos, ela tem um cheiro desagradável. Em certas regiões da África, por exemplo, costuma-se pendurar folhas de tagetes nos estábulos para espantar as moscas.

Além disso, as raízes dessa planta produzem certas substâncias que podem impedir o crescimento de ervas daninhas e de cogumelos, por perto.

Os tagetes são também utilizados como plantas medicinais. Muita gente faz chá das flores e das folhas dessa planta, para curar verminoses.

Existe também uma ou-

tra planta que é bastante útil para espantar os insetos. É a chamada erva-de-santa-maria, que faz parte da famíla da beterraba, da acelga e do espinafre.

Essa erva é uma planta que pode ser facilmente confundida com o mato comum. Ela não é bonita e seu cheiro não é nem um pouco agradável.

Apesar de tudo isso, ela é muito cultivada, principalmente no interior do Brasil.

Além de espantar os insetos, suas folhas são usadas para estofar colchões, como proteção contra pulgas e piolhos!

O JOGO DO P.S.V.

Este é o jogo do **Piloto Sem Visibilidade.** Os jogadores se dividem em duas equipes: a do piloto e a da torre de controle. O piloto fica com os olhos vendados. Ele deve atingir o campo de aterrissagem, atravessando um caminho cheio de obstáculos. A torre de controle vai dando ordens para o piloto: "Dois passos para a direita... Vá para a esquerda!" O piloto deve cumprir uma ordem, antes que outra seja dada.

O jogo ficará mais difícil e mais divertido, se várias torres de controle gritarem suas ordens para vários pilotos, ao mesmo tempo.

CORRUÍRA

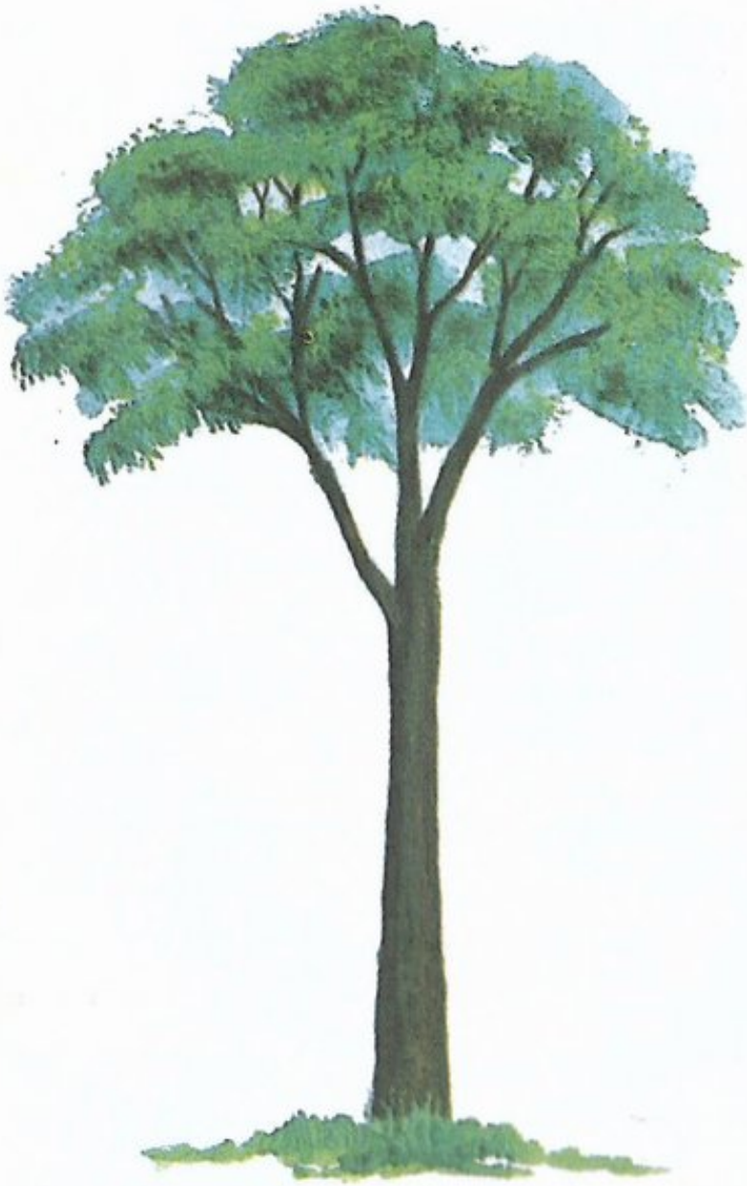
Podemos encontrar a corruíra em qualquer parte de nosso país, tanto nos campos quanto nas cidades.

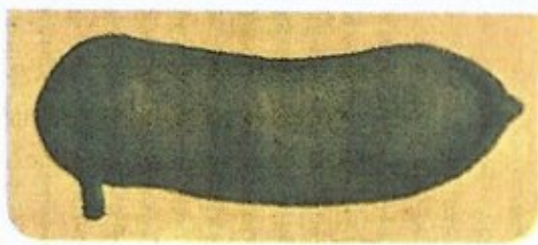
Ave muito irrequieta, vive a saltitar pelos telhados, muros e árvores. Seu canto é muito alegre e engraçado mas, de vez em quando, é interrompido por sons guturais.

O ninho da corruíra, na maioria das vezes, fica escondido entre as telhas ou em qualquer outro abrigo seguro.

Por isso, se houver corruíras na região onde você mora, experimente colocar uma caixinha, com apenas um buraco, num lugar protegido. Em pouco tempo, você vai ver uma dessas aves se apossando da nova moradia.

Uma vez instalada, ela se considera hóspede e você terá a oportunidade de acompanhar o crescimento da família da corruíra.



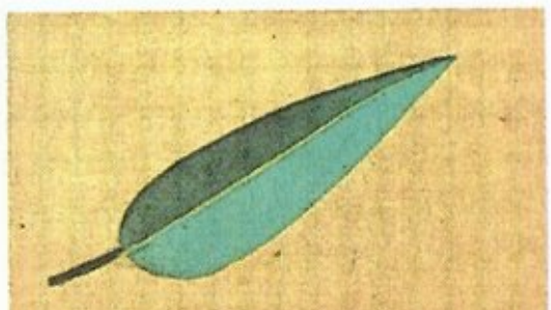


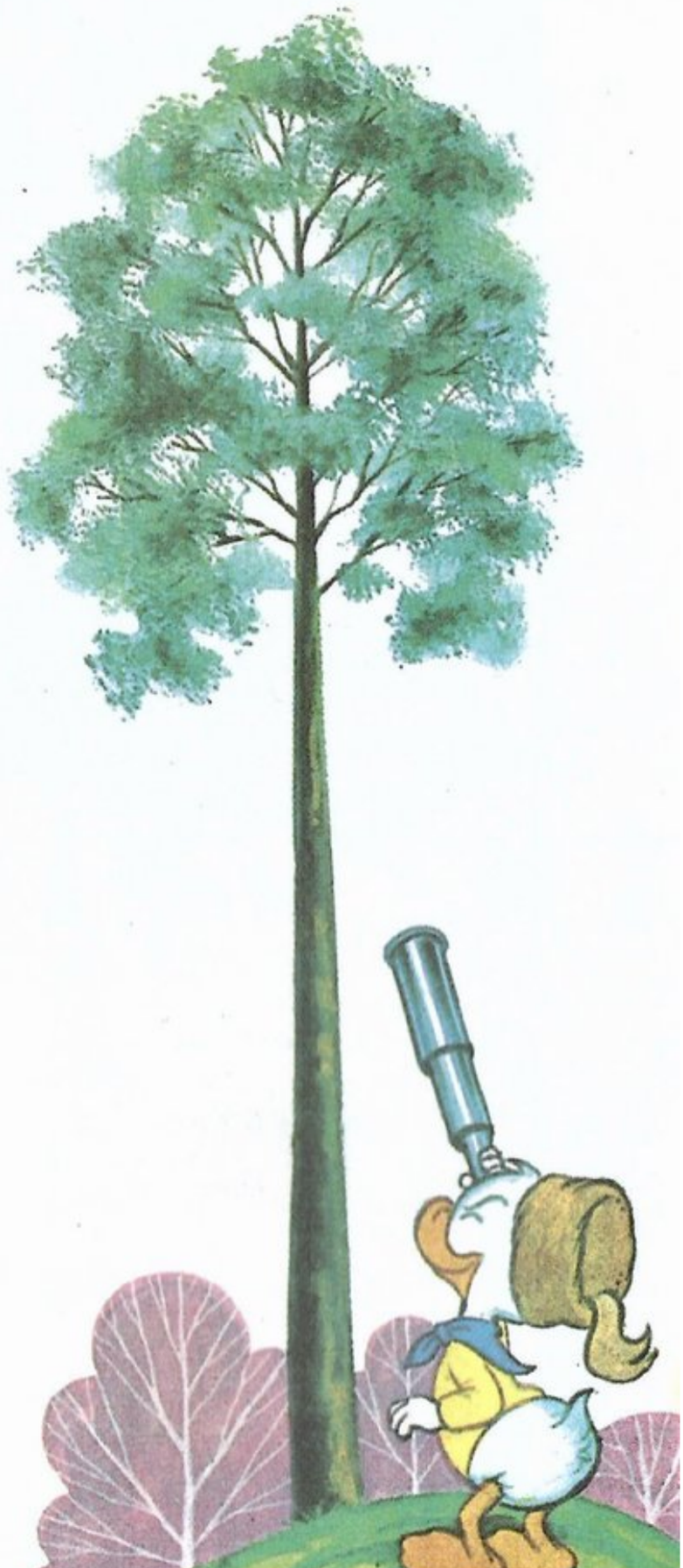
JATOBÁ

Outra árvore originária do Brasil é o jatoba, também conhecida como jataí, jataíba, jutaí e jutaici. Esta espécie de árvore, muito frondosa, é encontrada em todo o país, principalmente do Amazonas ao Estado de São Paulo. Os jatobás atingem 20 metros de altura. No inverno, possuem flores esbranquiçadas ou avermelhadas e frutos-vagem. A polpa destes frutos é adocicada e comestível. Sua madeira é muito utilizada em carpintaria, construção civil e hidráulica. Os indígenas chamavam de jutaicica a resina que extraíam do tronco, galhos e raízes do jatobá. Hoje, ela ainda é usada na fabricação de vernizes, além de ser aproveitada por suas propriedades medicinais. Várias cidades, serras e rios do Brasil possuem o nome Jatobá.

EUCALIPTO

Há cerca de 700 espécies de eucaliptos. Algumas se adaptam a terras secas, outras, a regiões próximas ao mar, e outras ainda são usadas para sanear regiões pantanosas, pois absorvem grandes quantidades de água. Os eucaliptos têm crescimento muito rápido e várias utilidades. Sua madeira é amplamente aproveitada em construções, na marcenaria, em fábricas de papel. As folhas são empregadas na perfumaria, na fabricação de cosméticos e detergentes. Por todas essas razões, os eucaliptos, nativos da Austrália, são muito usados em projetos de arborização e reflorestamento de vários países, sendo hoje muito comuns no Brasil. Na Austrália, certas espécies de eucaliptos chegam a mais de 100 metros de altura e formam extensas florestas.





DESENHANDO COM O SOL

Certas frutas, como a maçã, escurecem enquanto vão amadurecendo.

Você pode fazer um belo trabalho de impressão nessas frutas, usando apenas fitas adesivas e a luz do sol.

Primeiro, recorte algumas tiras de fitas de cores escuras. No meio das tiras, recorte suas iniciais, caretas, emblemas, ou outros

desenhos.

Depois, suba numa macieira, por exemplo, e cole as fitas recortadas em volta das maçãs.

Não se esqueça de que as frutas têm que estar no ponto certo: bem crescidas, mas ainda verdes.

Cole as fitas com a parte recortada do lado em que as frutas recebem mais sol.

Quando as maçãs estiverem maduras, retire as fitas. Você vai ver que os desenhos ficaram impressos nas cascas!

JACARANDÁ-PAULISTA

Muito comum no Brasil, o jacarandá - paulista pode ser encontrado principalmente em Minas Gerais, Goiás e São Paulo. Essa árvore fornece madeira de lei, que é muito semelhante à do verdadeiro jacarandá-da-baía. Também tem o nome de jacarandá-amarelo, jacarandá-do-cerrado, jacarandá-do-mato e jacarandá-pardo, por possuir cor escura e desenhos variados. Sua superfície é irregularmente lustrosa. O tronco quase sempre é pardo, com reflexos, listras ou sombras escuras, mas as tonalidades variam em cada árvore. O jacarandá-paulista é muito utilizado em mobiliário de luxo, objetos decorativos, lambris. Com sua madeira também se fazem tacos de assoalho, esquadrias, caixilhos e madeira compensada. Essa árvore se reproduz através de sementes.

SABIÁ-LARANJEIRA

O sabiá talvez seja o pássaro mais famoso do Brasil. Seu canto é muito apreciado, sendo comparado ao do rouxinol.

Por isso, existem muitas canções e poesias falando sobre ele.

Na Amazônia, os sabiás são chamados de caraxués. E as pessoas do campo não dizem "o sabiá", e sim "a sabiá".

Há 14 espécies brasileiras desse pássaro. A mais conhecida é a do sabiá-laranjeira. Ele pode ser encontrado em qualquer lugar arborizado.

Todos reconhecem que ele é um dos melhores cantores entre as espécies de pássaros do Brasil.

Os sabiás, que vivem nas regiões mais frias, fazem pequenas migrações no inverno, procurando um clima mais ameno.

NOSSOS PARQUES NACIONAIS

Parece incrível, mas o homem precisou inventar um jeito de proteger a Natureza do próprio homem. As fontes de água, as florestas que são os pulmões do planeta e os bichos selvagens começaram neste século a ficar ameaçados de extinção. Por isso foram criadas em todo o mundo áreas de preservação da natureza.

No Brasil existem 40 destas áreas, sendo 26 parques nacionais e 14 reservas biológicas. Os parques nacionais estão abertos à visitação. Alguns chegam a receber milhões de visitantes todos os anos. As reservas biológicas, no entanto, são abertas apenas aos funcionários e aos cientistas que realizam estudos e pesquisas dos solos, águas, fauna e flora.

O primeiro parque nacional criado no Brasil foi o de **Itatiaia**, na divisa entre os Estados de Minas Gerais e Rio de Janeiro, em 1937. O 26.º foi criado em 1984, no Estado de Minas Gerais e se chama **Parque Nacional da Serra do Cipó**.

Dentre os outros, os mais importantes são:

Parque Nacional da Amazônia, criado em 1974. Fica no Estado do Pará e tem 1 milhão de hectares. Lá vivem várias espécies de animais ameaçadas de extinção, como a Ariranha, o Peixe-boi, o Tamanduá-bandeira e o Gavião-real.

Parque Nacional do Jaú, o maior do Brasil, com 2 mi-

lhões e 272 mil hectares. Foi criado em 1980 e localiza-se no Estado do Amazonas.

Parque Nacional do Pico da Neblina, onde fica o ponto mais elevado do Brasil, o Pico da Neblina, que tem 3 mil e 14 metros.

Parque Nacional do Araguaia, situado na Ilha do Bananal, no Estado de Goiás, na região Centro-Oeste. Foi criado em 1959 e sua fauna está muito reduzida pela presença do homem. Por isso, existem vários animais ameaçados de extinção, como a onça-pintada, a lontra, o guará e outros.

Parque Nacional do Cabo Orange, no Território Federal do Amapá, criado em 1980.

Parque Nacional do Pantanal Mato-Grossense, que é um dos maiores viveiros naturais do mundo. Lá o visitante tem a oportunidade de ver centenas de jacarés, capivaras, garças, jaburus e muitos outros.

Parque Nacional do Iguaçu, onde se localizam as Cataratas do Iguaçu, que na língua guarani significa ''água grande''.

Parque Nacional do Monte-Pascoal, na Bahia, e onde se situa a faixa de terra avistada pelos portugueses ao descobrir o Brasil.

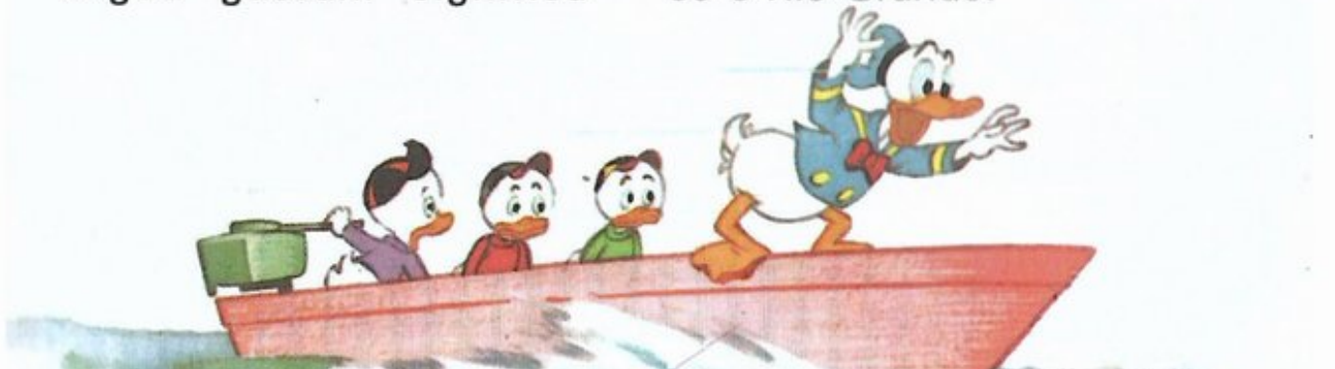
Parque Nacional de Brasília, criado em 1961, um ano depois da instalação da capital do Brasil.

Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses, no litoral do Estado do Maranhão, criado em 1981.

Parque Nacional das Sete Cidades, no Estado do Piauí, onde se encontram formações de pedra com formas estranhas, por algum fenômeno geológico acontecido há mais de 190 milhões de anos. É a chamada ''cidade petrificada''.

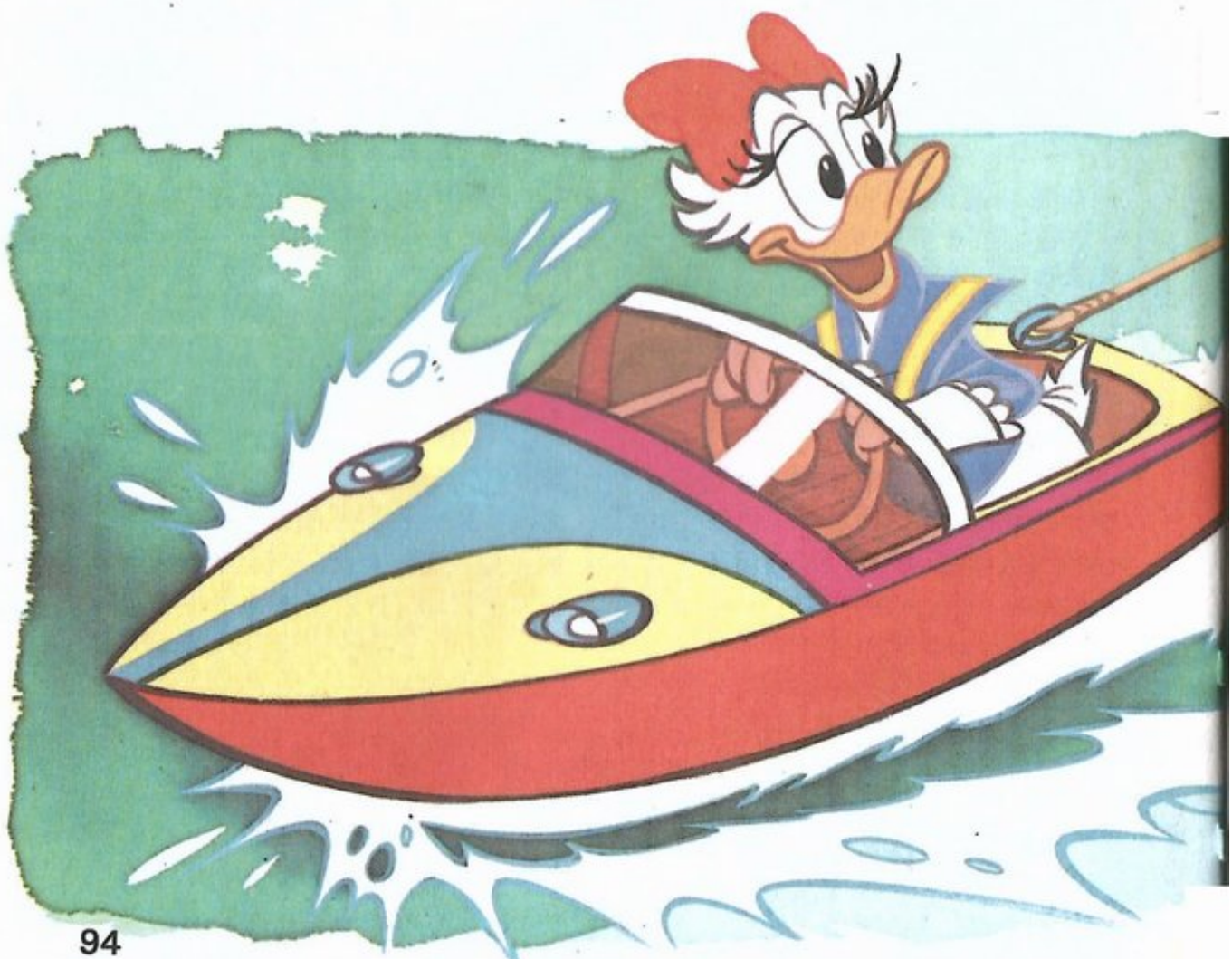
Parque Nacional Marinho de Abrolhos, situado no litoral do Estado da Bahia. Um dos primeiros cientistas a fazer estudos neste local foi Charles Darwin, em 1930.

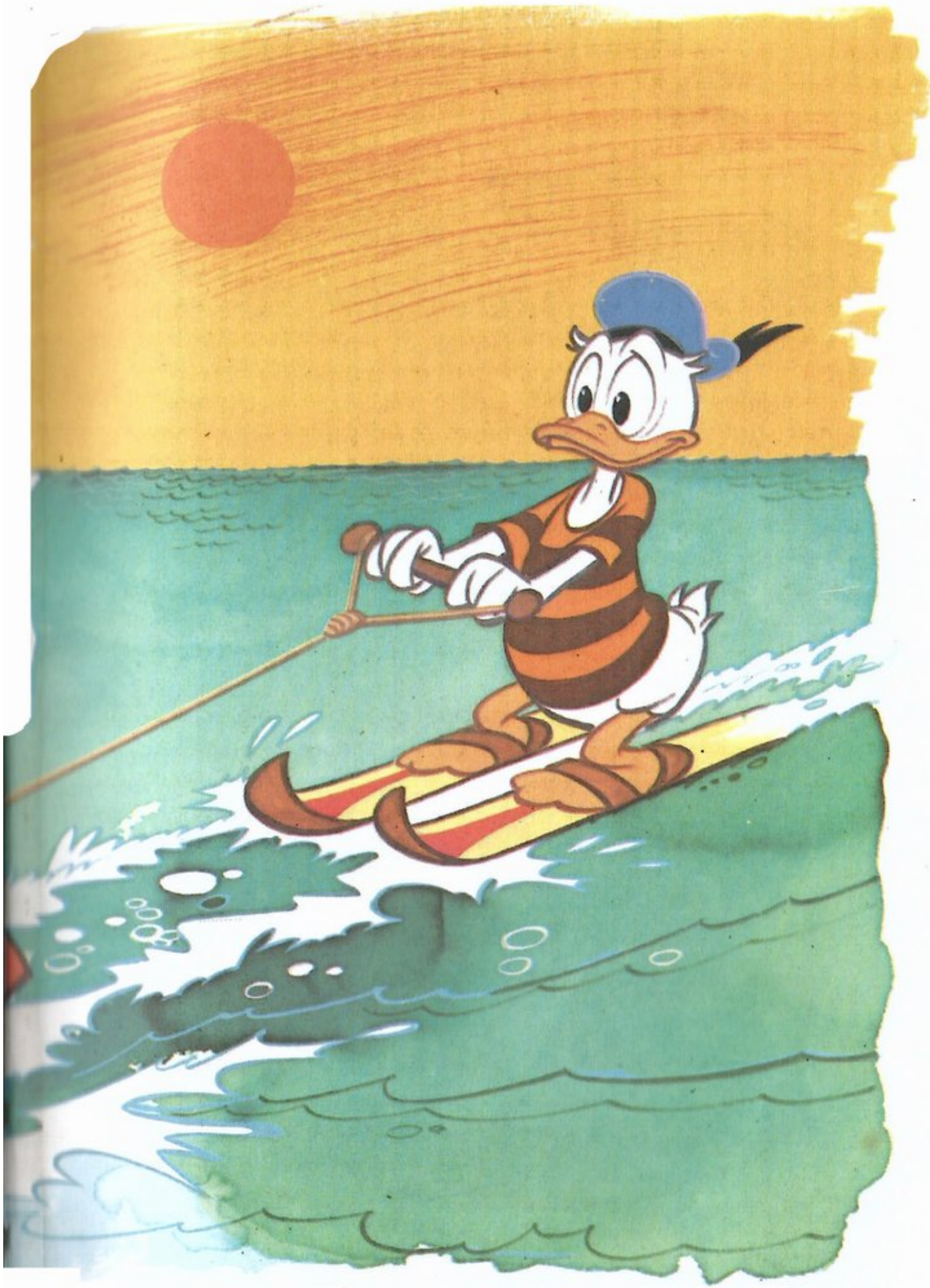
Parque Nacional da Serra da Canastra, criado em 1972, onde se encontram as nascentes que formam a bacia dos rios São Francisco e Rio Grande.



AR LIVRE!

Saia de casa e vá respirar ar puro! Vá para praia ou va para o campo. O Brasil tem um vastíssimo litoral e muitos, MUITOS quilômetros quadrados de matas e bosques, que a mão do desmatador ainda não alcançou. Ame a natureza! Viva a natureza! Lute por ela! Lute pelas praias limpas, lute pelo verde! Quando você for à praia, dê o exemplo: NÃO leve seu cão (ele não tem culpa, mas PODE transmitir doenças) e mantenha limpo o lugar que você ocupar. Nos parques públicos, não arranque plantas, não estrague as flores, nem a grama. O parque é de todos, a praia é de todos, a Natureza é de todos!





ÍNDICE

Árvores, Flores & Plantas ..... 2, 3, 21, 22, 28, 30, 33, 34, 35, 44, 47, 48, 49, 50, 56, 61, 62, 78, 82, 86, 87, 90, 92.

Aves ..... 20, 45, 51, 54, 55, 58, 60, 71, 79, 80, 81, 85, 91.

Outros Bichos ..... 4, 6, 13, 18, 28, 36, 38, 40, 63, 75.

Rios & Mares ..... 8, 9, 10, 11, 12, 26, 31, 32.

Atividades ao Ar Livre . 14, 24, 46, 52, 53, 68, 70, 88, 94.

Variedades ..... 57, 59, 64, 65, 66, 67, 72, 74, 84.

Manual do Verde

MANUAIS Disney

Ar Puro! Ar Puro! Ar Puro! Ar Puro! Ar Puro!

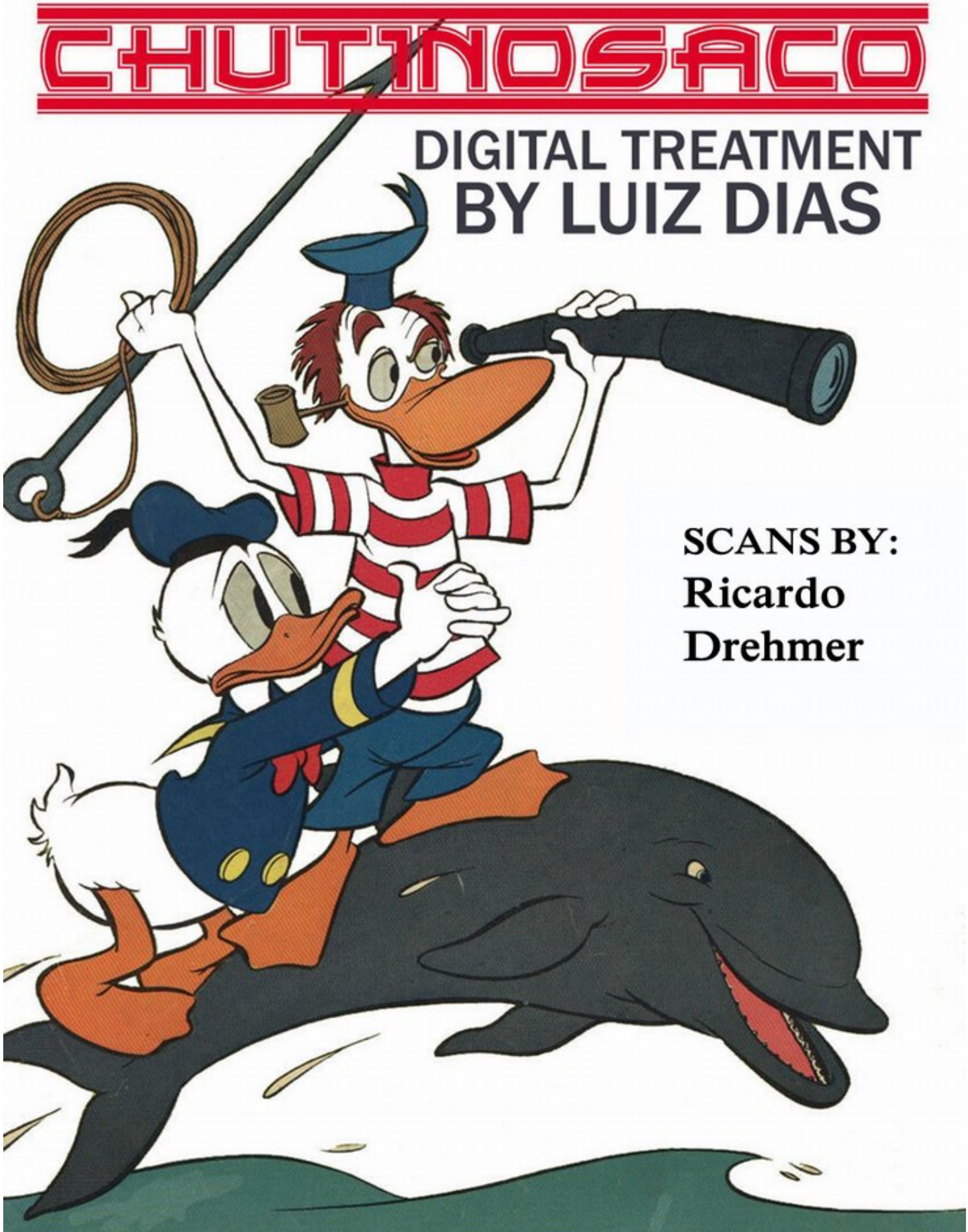
Seja você também um Escoteiro Mirim de verdade, para defender o verde da sua cidade, do seu bairro, da sua rua, da sua casa, da sua escola! Use este Manual!

Aprenda a cuidar das árvores! E a determinar a velocidade de um rio!
Como se deve pescar?
Conheça a Aranha Meteorologista!
Pegue os truques para observar os animais na floresta!
Veja as horas no incrível Relógio das Flores!
Fique amigo dos peixes de aquário!
Por que as trepadeiras sobem e não descem?
Você sabe determinar de que lado vem o vento?
Conheça as cobras para não ser mordido por elas!
Você conhece o Tiziu? E o Fogo-apagou? E a Alma-de-gato?
O ''Manual do Verde'' tem tudo isso e muito mais do que você está pensando!
Use este Manual para defender o verde, por que o verde significa...

...Ar Puro! Ar Puro! Ar Puro! Ar Puro! Ar Puro!

CHUTINOSACO

DIGITAL TREATMENT
BY LUIZ DIAS



SCANS BY:
Ricardo
Drehmer

www.chutinosaco.blogspot.com